

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií



Vypracovala: Tatiana Zítková

Bakalářská práce

Sekulární všímavost

Secular mindfulness

Vedoucí práce: PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2016

Ráda bych na tomto místě chtěla poděkovat mé vedoucí práce PhDr. Bc. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za konzultace protkané laskavým humorem, moudrostí, inspirací a kreativitou.

Děkuji PhDr. Janu Bendovi za poskytnutí relevantní literatury a ochotu kdykoliv se na něj obrátit. Dr. Ivanovi Nyklíčkoví, Ph.D. za poskytnutí svých odborných článků.

Především bych ráda poděkovala mému muži Honzovi za obrovskou trpělivost, kterou se mnou měl, když jsem se věnovala této práci místo něj. Mé přítelkyni Ivě za venčení mého psa a dohled nad mým pitným režimem. A nakonec mému dobrému příteli Liborovi, který mě nejvíce povzbuzoval při psaní mé práce, ale který bohužel v průběhu jejího psaní tragicky zahynul.

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 6. 2016

Tatiana Zítková
tatyy11@seznam.cz

Abstrakt:

V posledních letech v západní psychologii eskaluje zájem o fenomén všímavosti, který proniká do hlavního proudu terapeutických směrů, klinické praxe i mimo ni. I když množství výzkumů prokazuje pozitivní přínos aplikace všímavosti do léčebných postupů, objasnění mechanismů všímavosti stojí stále ještě na svém počátku. V současné psychologické praxi se, samostatně nebo v kombinaci s jinými terapeutickými technikami, využívá ke zmírnění širokého spektra psychických obtíží. Vší mavost se stává ústředním pojmem moderní psychologie. Cílem této přehledové studie je (1) v krátkosti se podívat na původ všímavosti, (2) zmapovat snahy o konceptualizaci všímavosti v západní psychologii, (3) uvést některé navržené modely mechanismů všímavosti, (4) uvést příklady měření všímavosti, (5) podat přehled na všímavosti založených psychoterapeutických směrů, (6) přehled benefitů z kultivace všímavosti a některé z výsledků z dosavadních výzkumů.

Klíčová slova: všímavost, abhidhamma, meditace, na všímavosti založená psychoterapie, pozornost, uvědomění, přijetí, přehled, výzkum

Abstract:

In recent years, western psychology is escalating interest in the phenomenon of mindfulness that penetrates the mainstream therapeutic guidelines, clinical practice and far beyond. Although the number of research has demonstrated the positive benefits of applying mindfulness to medical procedures, elucidating the mechanisms of mindfulness is still at its beginning stand. Current psychological practice use mindfulness or in combination with other therapeutic techniques to mitigate a broad range of mental disorders. Mindfulness becomes a central concept of the modern psychology. The aim of this survey study is (1) a brief look at the origins of mindfulness, (2) map efforts of conceptualizing mindfulness in western psychology, (3) indicate some of the proposed models of mindfulness mechanisms, (4) give examples of measurements of mindfulness (5) give an overview of mindfulness-based psychotherapeutic approaches, (6) a summary of the benefits of cultivating mindfulness and some of the results of previous research.

Keywords: mindfulness, abhidhamma, meditation, mindfulness-based psychotherapy, attention, awareness, acceptance, overview, research

Obsah

1 Úvod	1
2 Krátké představení tématu	3
3 Pár slov o všímavosti, buddhistické psychologii a o tom, v čem se liší od západní psychologické tradice	5
4 Terminologie	10
4.1 Termín sati	10
4.2 Termín mindfulness	10
4.3 Termín všímavost	10
4.4 Problematika anglického a českého překladu termínu sati	11
5 Definice sati a její aspekty	12
6 Růst zájmu o téma všímavosti v akademických kruzích	16
7 Sekulární konceptualizace mindfulness	21
8 Složky mindfulness	21
8.1 Postoj (Přijetí / Nehodnocení)	21
8.2 Uvědomění	22
8.3 Pozornost	23
8.4 Záměr	23
8.5 Jiné aspekty „mindfulness“	24
9 Konceptualizace všímavosti – vědecká versus kanonická	26
10 Praxe všímavosti	32
11 Mechanismus všímavosti – jak všímavost funguje?	35
10.1 Model IAA	36
10.2 Model Hölzelové a kolegů	39
10.3. Model RICH	40
12 Měření všímavosti	42
12.1 Přehled některých self – reportových dotazníků všímavosti	43
12.2 Jiná měření	46
13 Léčebné intervence založené na všímavosti	48
13.1 Program snižování stresu pomocí nácviku všímavosti	50
13.2 Kognitivní terapie založená na všímavosti	52
13.3 Dialekticko – behaviorální terapie	53
13.4 Terapie přijetí a závazku	54

13.5 Satiterapie	55
14 Benefity všímavosti	57
14.1 Kognitivní benefity	57
14.2 Emoční benefity	59
14.3 Interpersonální benefity	61
14.4 Intrapersonální benefity	61
14.5 Terapeutické benefity	60
15 Dosavadní akademická kritika mindfulness	64
16 Diskuze a závěr	66
Seznam použitých zdrojů	
Přílohy	
P. 1 Originál obrázku 1	

1 Úvod

Předmětem této teoretické práce je krátké představení toho, co se skrývá pod dnes tak módním slovem mindfulness. S tímto pojmem jsem se seznámila na jednom školení, které bylo zaměřené na prevenci syndromu vyhoření pro pracovníky v sociálních službách. Natolik mě to zaujalo, že jsem následně absolvovala osmitýdenní kurz mindfulness v psychoterapeutickém centru Lávká pod vedením psychologa Jana Honzíka. Rok na to jsem dostala příležitost pracovat v terapeutické komunitě Kaleidoskop, kde se koncept mindfulness využívá při práci s klienty, kteří trpí hraniční poruchou osobnosti. To se stalo důvodem, který mě vedl k napsání této práce. Měla by sloužit jako obeznámení se s tématem a navedení na relevantní literaturu pro ty, kdo by se o tématu chtěli dozvědět něco víc.

V první kapitole této přehledové studie v krátkosti představíme koncept mindfulness a problematiku, následně nahlédneme do psychologické tradice, ve které má tento koncept své kořeny a seznámíme se s tím, jak se tato tradice liší od naší euro-americké psychologické tradice. V další kapitole si představíme krátce terminologii a některá úskalí spojená s překladem termínu, který označuje tento koncept. V páté kapitole objasním, jak se koncept mindfulness pojímá ve svém buddhistickém kontextu a jaké vlastnosti se mu přisuzují. Pak budou následovat tři kapitoly, které jsou popisem růstu zájmu o tento koncept; definování mindfulness a jeho vlastností v moderní psychologii. Následující krátká kapitola pojednává o rozdílech mezi kanonickým a moderním pojetím všímavosti. Desátá, jedenáctá a dvanáctá kapitola přechází od teorie k praxi, tedy, jak se všímavost kultivuje, jaké jsou navržené mechanismy jejího fungování a jak se měří. Nakonec se budu věnovat terapeutickým směrům, které využívají koncept mindfulness ve svých přístupech; souhrnu benefitů, které kultivace všímavosti přináší, a uvedu příklady některých výzkumů. Poslední dvě kapitoly zahrnují současnou akademickou kritiku integrace konceptu mindfulness do terapeutických směrů a krátký souhrn dané problematiky s diskuzí.

Po formální stránce budu v závorkách k hlavním pojmům uvádět anglické termíny a termíny v staroindickém jazyce páli pro lepší orientaci a možnost dohledání těchto pojmů v dostupné literatuře. Slova mindfulness a všímavost budu užívat jako synonyma, z toho důvodu, že většinu použitých textů tvoří zahraniční články a studie, které odkazují k anglickému termínu mindfulness. V kanonickém kontextu tohoto

konceptu používám termín v jazyce páli (viz terminologie). V této práci se záměrně vyhýbám buddhismu jako filosofii či náboženství a jen v krátkosti se dotýkám buddhistické psychologie, ve které je koncept všímavosti pevně zakořeněn. Z důvodů omezeného rozsahu této práce se podrobně nezabývám neurovědeckým výzkumem, i když ho v některých kapitolách zmiňuji a odkazuji na relevantní literaturu. I ostatní kapitoly jsou jenom stručným pojednáním na jednotlivá témata, ze kterých by si každé jedno zasluhovalo samostatnou přehledovou studii. Následující řádky jsou bližším obeznámením s výše popsaným tématem.

2 Krátké představení tématu

Mnoho filosofických, duchovních a psychologických tradic zdůrazňuje význam kvality vědomí pro udržení a zvýšení dobré duševní pohody (anglicky well-being) (Wilber, 2000, cit. podle Brown a Ryan, 2003). Jedním atributem vědomí, o kterém se v současné době ve vztahu k duševní pohodě na akademické půdě tolik diskutuje je všímavost (anglicky mindfulness). Koncept všímavosti má své kořeny v buddhistické tradici a nejčastěji se definuje jako stav bytí, kdy si plně uvědomujeme to, co se odehrává v přítomném okamžiku (Brown a Ryan, s. 822).

Koncept všímavosti není nic nového, je součástí našeho lidství a univerzální schopností mysli (Brown a Ryan, 2003). Je to dovednost, která se dá naučit a rozvíjet (Germer, Siegel, Fulton, 2013; Kabat-Zinn, 2015a; Nyanaponika, 1995; Frýba, 1995a). Je zdánlivě jednoduchým způsobem vztahování se ke svým zkušenostem, který může zmírnit utrpení a připravit půdu pro pozitivní osobní transformaci. Jedná se o základní psychologický proces, který může měnit to, jak budeme reagovat na nepřekonatelné těžkosti v životě, nejen na každodenní existenční výzvy, ale i těžké psychické problémy. Opravdové pochopení významu všímavosti lze dosáhnout pouze skrze vlastní zkušenost, to proto, že všímavost je svou podstatou intuitivní a předpojmová (Siegel, Germer a Olendzki, 2009).

Všímavost byla nedávno přijata západní psychologií jako přístup pro zvýšení uvědomění a zvýšení schopností dovedně reagovat na mentální procesy, které přispívají k emocionální tísní a maladaptivnímu chování (Bishop et al., 2004). V této souvislosti se obnovil zájem o introspekci a výzkum vědomí. Všímavost a její kultivace prostřednictvím meditace jsou předmětem výzkumu v mnoha odvětvích. Dle Didonny (2009, s. 2) tak lze všímavost považovat za „trans-teoretický“ konstrukt, který byl použit a integrován do různých teoretických a terapeutických přístupů: kognitivně-behaviorální terapie, konstruktivismu, evoluční psychologie, humanistické psychologie, psychoanalýzy, neurovědy, traumatologie, či pozitivní psychologie. Stává se sjednocujícím faktorem a významně sdíleným prvkem, který by mohl v budoucnu otevřít cestu k lepšímu porozumění mechanismu psychoterapeutické změny a rozvinutí terapeutických faktorů pro účinnou psychologickou léčbu. Všímavost poskytuje bod konvergence v úrodném dialogu, který vznikl v průběhu posledních desetiletí mezi východem a západem v oblasti psychologické vědy (tamtéž). Jedním z témat tohoto dialogu je, že tím, že buddhistická všímavost byla

„adoptovaná“ Západem, došlo k odfiltrování mnoho kontextových faktorů, které ji pojí se svým buddhistickým původem (Shonin, Gordon a Singh, 2015). Všímavost tak v euro-americké kultuře získává konotaci „sekulární všímavost“ (Hanley, Warner, Garland, 2015; Hyland, 2016).

Dle Harveye (2015) to do značné míry byla úspěšná strategie, která vedla k tomu, že jedinci, které by kvůli svému původu jinak mohla odradit, byli ochotni prozkoumat její potenciální přednosti. Je možné, že by jinak nezískala stejnou přízeň nebo by jí nebyla přiřazena stejná vědecká hodnota, které se v současné době tak těší (tamtéž). Dalším možným důvodem její současné popularity je, že současnými odborníky jsou lidé, kteří podlehli v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století vlně zájmu o buddhismus (Germer, Siegel, Olendzki, 2013).

Přijetí konceptu všímavosti západní psychologickou tradicí se datuje počátkem devadesátých let 20. století a jejím převládajícím zdrojem je théravádská buddhistická tradice, ve které se neklade důraz na teologickou nebo metafyzickou víru (viz in Shonin, Gordon a Singh, 2015). Abychom lépe porozuměli konceptu všímavosti, potřebujeme určitou znalost o tom, z jakého prostředí a z jaké tradice pochází. Na toto téma ve stručnosti odkazuje následující kapitola.

3 Pár slov o všímavosti, buddhistické psychologii a o tom, v čem se liší od západní psychologické tradice

Historicky všímavost (v jazyce páli sati) pochází ze starobylé buddhistické tradice (Bodhi, 2010) a je jedním z prostředků dosažení trvalého štěstí a získání vhledu do pravé podstaty lidské existence (Ekman et al., 2005; Olendzki, 2010). Je hlavním aspektem procesů meditativního zklidnění, které nás vedou k tomu, abychom viděli věci tak, jak ve skutečnosti jsou (Harvey, 2015). Její pěstování má zásadní význam pro buddhistickou cestu „osvícení“ neboli „probuzení“ (Buddha a Nyanatiloka, 2010). Všímavost má prominentní místo mezi ctnostmi a schopnostmi (Gethin, 2015) a je ústředním pojmem buddhistické psychologie zvané **abhidhamma** (Frýba a Hoskovec, 1991), jejímž autorem je Siddhartha Gautama zvaný Buddha (Huxter, 2007). Etymologicky abhidhamma znamená „vyšší učení“, které představuje soubor eticko-psychologických paradigmat, původně předávaných ústní tradicí, později zapsaných v Pálijském kánonu, v nejstarší, dodnes přežívající, kompletní sbírce buddhistických textů, jako Buddhovy rozpravy (Frýba 1995a; Nyantolika, 1995). Buddha byl předvídavý a své učení, které nazýval Dhamma, sestavil tak, aby bylo univerzální pro všechny bez ohledu na kulturu, čas a bez závislosti na vnější autoritě (Huxter, 2007). Buddhovi stoupenci přenesli toto učení na Šrí Lanku, kde ho i nadále kultivují (Němcová, 1994).

Empirickou základnu abhidhammické psychologie tvoří pouze a jen skutečnost, která je dostupná našemu prožívání a poznávání, tedy vše, co je dostupné našim pěti smyslům. Tyto vjemy mysl dává do vztahů: prožitky jsou vnímány příjemně, neutrálně nebo nepříjemně. Přirozeností mysli je ulpívat na příjemném, vyhýbat se nepříjemnému a to neutrální ignorovat. Toto podmiňování je dle abhidhammy příčinou veškerého utrpení. Buddhistická psychologie rozlišuje tři základní zdroje utrpení: chtivost, nenávist a zaslepenost. Poznáním fungování mysli může dojít k jejímu formování a následní emancipaci od všech forem utrpení. Abhidhamma je tedy metodou pro poznání a formování mysli a jejího čištění od patologických komplexů. Zahrnuje postupy, které vedou k integraci a emancipaci mysli a začlenění etického rámce v nich vytváří motivační a řídící síly, které směřují k dosažení cíle – osvobození od utrpení. Tyto postupy stojí na základech metody všímavosti (v páli satipatthána), která je neodmyslitelně spjatá s meditační praxí.

I když ji mnozí představitelé euro-americké psychologie považují za prototyp asijských systémů psychologie, abhidhamma jako psychologický systém není systémem psychologie v západním smyslu. Jedná se o složitý komplex, který zahrnuje vědění srovnatelné s našimi obory jako je etika, epistemologie, sémantika, psycholingvistika, či pedagogika (Frýba 1995a, b; Němcová 1994). Není náboženstvím, ani filosofií (Benda, 2007).

Ačkoli různé aspekty buddhistického myšlení již ovlivnili řadu psychologů, tato východní meditativní tradice se od západní moderní psychologie liší v mnoha důležitých ohledech (Huxter, 2007). Avšak v posledních desetiletích některé sugestivní konvergence mezi buddhistickou psychologií a, například nálezy v neurobiologii, naznačují plodnost integrace buddhistického pohledu do psychologického výzkumu (Ekman et al., 2005, s. 59). To, co oba přístupy spojuje je snaha o zmírnění lidského utrpení (Didonna, 2009). Následující tabulka podává přehled některých odlišností mezi západní a východní psychologickou tradicí.

Tab. 1 Odlišnosti mezi západní a východní psychologickou tradicí
(Didonna, 2009; Frýba, 1995a; Ekman et al., 2005; Monteiro, 2015)

Autor, rok	Západní psychologická věda	Východní psychologická tradice
Didonna (2009)	Mechanická perspektiva pojetí mysli – mysl jako stroj	Mysl a vědomí - primární předměty introspektivní výzkumu
Didonna (2009)	Mechanická kontrola nad prostředím, zvláště nad tělem a mozkem, může změnit něčí pocit duševní pohody, pohodlí či stavy úzkosti	Mysl předchází všechny jevy: když je mysl pochopena, všechny jevy jsou pochopeny, když je mysl pod kontrolou, všechny věci jsou pod kontrolou
Didonna (2009)	Redukcionistický výklad procesů meditace	Multidimenzionální výklad procesů meditace

Didonna (2009)	Západní kultura má tendenci být jednofázová: nebezpečí „degenerace“ výkladu všímavosti: četné rozměry jsou zjednodušené, což vede ke ztrátě její složitosti a multidimenzionality	Kultura meditativních tradic je polyfázická a vícestupňová: vykresluje mnohost stavů vědomí a mnohost stupňů pokročilých vývojových stadií praxe všímavosti
Didonna (2009)	Menší důraz na terapeutický potenciál, který máme v sobě (farmakologie, edukace)	Hlavní důraz na vnitřní ozdravný potenciál
Didonna (2009)	Zaměření na obsah vědomí: cílem je měnit obsahy vědomí	Zaměření na proces vědomí: cílem je osvobození jedinců z negativních duševních stavů změnou percepčních a kognitivních procesů
Didonna (2009)	Dichotomie mysli a těla: některé terapeutické modely vedou pacienty k prožívání tělesných pocitů a / nebo emocí, které jsou vyvolané vnějšími podněty, nebo vztah k tělu ignorují (důraz na vyjadřování myšlenek a emocí prostřednictvím verbální komunikace)	Jednota mysli a těla: praxe všímavosti umožňuje klientům, aby prozkoumali rozměr své vlastní tělesnosti autonomním, spontánním a decentralizovaným způsobem
Didonna (2009)	Zaměření na odstranění vnějších projevů nemoci (symptomů) = nadužívání léčiv, které mají vliv na mysl a emoce/ hledání jednoduché a rychlé cesty k obnovení zdraví	Zaměření na latentní příčinu v organismu – kořeny nemoci/ obtížnější cesta obnovení zdraví, která zahrnuje řadu metod zaměřených na procvičování mysli skrze praxi meditace.

Didonna (2009)	Západní hledisko duševního zdraví je definováno jako absence psychiatrických patologií = cílem je normální život	Normální život je pouze výchozím bodem pro nácvik principů, které vedou k osvobození od utrpení a duševního neklidu.
Didonna (2009)	Myslím, tedy jsem.	Já nejsem mé myšlenky = čím se mysl méně a méně identifikuje s obsahem myšlenek, tím více narůstá schopnost soustředit se a je větší výsledný pocit klidu.
Frýba (1995b)	Psychologická věda uznává hypotetické konstrukce a teoreticky pojmové předpoklady jako východisko praxe	Prožitá skutečnost je nejdůležitějším kritériem pro platnost pojmů a pravdivost úsudků. Abhidhamma neuznává hypotetické konstrukce a teoreticky pojmové předpoklady jako východisko praxe
Frýba (1995a)	Vědecké teorie odpovídají ideálu tak zvané hodnotové svobody, která má umožnit jejich použití pro jakékoliv cíle	Systém abhidhammy je jako celek orientován na jediný cíl - osvobození od všech forem utrpení
Ekman et al. (2005)	Emoce mají adaptivní funkci v průběhu historie druhu až dodnes (evoluční teorie); cílem z psychologického hlediska není emocí se zbavit (ani těch negativních), ale pokusit se o zlepšení kvality života prostřednictvím zlepšení jejich regulace	Buddhismus odmítá myšlenku, že všechny emoce jsou zdravé a rozlišuje mezi prospěšnými a zhoubnými emocemi a myšlenkami; některé duševní stavy jsou považovány za základní toxiny mysli, bez ohledu na jejich míru nebo kontext, ve kterém vzniknou

Monteiro (2015)	Koncept statického, neměnného já	Koncept „ne-já“
-----------------	-------------------------------------	-----------------

4 Terminologie

4.1 Termín sati

Etymologicky pálijský termín sati, který pochází ze sanskrtského termínu *smṛti* (Kuan, 2008), znamená paměť neboli vzpomínka (Nyanaponika, 1995; Steven 2015). Paměť je v kontextu sati myšlena ve smyslu mít na paměti, mít na mysli, nezapomínat na předměty meditace: tělesné pocity, stavy mysli a obsahy mysli (Gethin, 2015). Význam vzpomínky či paměti se udržel jen výjimečně a začal se vztahovat na přítomnost, jeho psychologickým významem se stala pozornost nebo uvědomění (Nyanaponika, 1995).

4.2 Termín mindfulness

Termín *mindfulness* je anglickým překladem slova sati, o který se zasloužil buddhistický učenec Rhys Davis (1881). I když etymologickým významem sati je paměť neboli vzpomínka, Davis upozorňoval na skutečnost, že Buddha obvykle přiřazoval slovu sati etický význam. Buddha považoval sati za činnost mysli, konstantní duchapřítomnost, bdělost srdce, která je nepřítelem nepozornosti nebo zapomnětivosti (viz in Gethin, 2015; Steven, 2015).

4.3 Termín všímavost

Do češtiny se termín sati překládá nejčastěji jako *všímavost* (viz Benda 2007, Benda a Horák 2008; Kabat-Zinn, 2015b; Williams a Penman, 2015; Žitník, 2010). Tento termín zavedl psycholog Mirko Frýba, zakladatel psychoterapeutického směru satiterapie, počátkem 90. let 20. století (Frýba, 1995a, b).

Dalším termínem, který se v české literatuře objevuje, je například *bdělost* ve smyslu ostražitosti či bedlivosti. V kontextu sati se jedná o duchovní bdělost či bdělou pozornost. Proto je tento překlad vhodný spíše pro duchovní literaturu, nežli pro psychologickou (Burian, 2014).

Dále je to termín *bdělá pozornost*, který ale míchá dohromady dva termíny: bdělost (*sati*) a pozornost (v pálijštině *manasikāra*). Buddhismus mezi těmito dvěma kvalitami rozlišuje (Anālayo, 2003, s. 59; Nyanatolika, 2009).

Překladatel buddhistického slovníku (Nyanatolika, 2009) Jan Honzík uvádí některé další příklady překladu slova sati do češtiny: *uvědomění*, *rozvažování*,

bdělost, sebeupamatování (či introspekce, bedlivost), rozjímání, uvědomělá pozornost, vědomé pozorování aj.; zároveň poznamenává, že mezi meditujícími se v mluveném slově nejčastěji užívají termíny *všímavost* či *bdělá pozornost*. I když tyto výrazy zahrnují různé významové aspekty všímavosti, navrhuje, aby se pojem *sati* nepřekládal a zachoval se v původním znění.

4.4 Problematika anglického a českého překladu termínu *sati*

Výhody a nevýhody českého překladu nastiňuje český psycholog Jan Burian. Dle Buriana (2014) je všímavost v běžném významu schopnost pohotově (v přítomném okamžiku) zaznamenat těžko postřehnutelné nebo nové a nezvyklé detaily. Zahrnuje všímání si senzorických či sluchových vjemů a vztahuje se spíše k dílčím jevům či objektům. *Sati* dle něj ve svém původním významu ale zahrnuje mnohem větší paletu oblastí, kterých si všímáme: jako jsou tělesné počitky, pocity, myšlenky, emoce, stavy mysli aj., ale co je nejdůležitější svých postojů. Slovo všímavost v běžném užití zahrnuje i rozhodnutí, zda se tím, čeho si všímáme, budeme zabývat nebo ne. Výhodu termínu spatřuje v tom, že pro psychologii a zdravotnictví představuje všímavost zcela nový pojem.

Oba tyto překlady *sati* – „mindfulness“ a „všímavost“ – nevypovídají zcela jasně o charakteru a mechanismu jejího fungování a nevystihují všechny její aspekty. Například někteří zahraniční autoři navrhuji, že vhodnější varianta anglického překladu by byla z japonského termínu „heart-mindfulness“, který zdůrazňuje její „srdcové“ kvality (viz in Shapiro et al., 2006).

Sama bych se přikláněla k tomu, aby se pro termín *sati* hledala vhodnější varianta překladu, než je slovo všímavost. Například by se mi zdálo vhodnější slovo duchapřítomnost, kterým se často označuje *sati* jako stav, jak se o tom dočteme v následující kapitole. Tato kapitola pojednává o tom, jak se všímavost definuje ve své původní tradici a jaké jsou její aspekty.

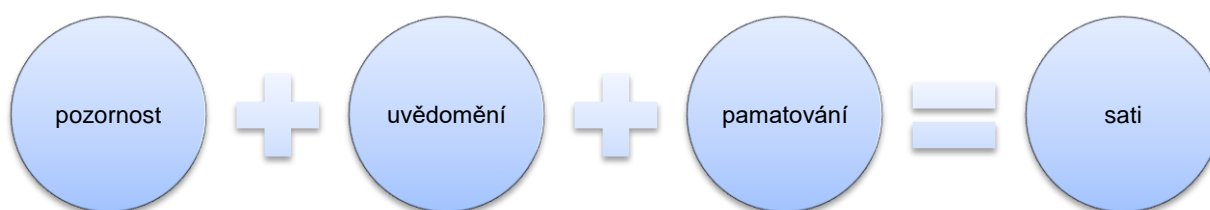
5 Definice sati a její aspekty

„*Sati* označuje pozorností nesený faktor mysli, jehož funkcí je důkladné zaznamenávání předmětů. Pro správnou *sati* (*sammá-sati*) je charakteristické, že je spojena pouze s prospěšnými stavy vědomí a není nikdy deformována chtivostí, nenávisťí či zaslepeností (což *sati* odlišuje od neprospěšných forem pozornosti). Mysl, v níž je *sati* přítomna, tak zůstává otevřená nezkreslenému vnímání jevů, jejich vlastností a souvislostí. Projevem takové mysli je přijímající a nevybíravý postoj vůči všem přítomným jevům. Ty jsou nahlíženy neosobním reflexivním způsobem, takže mysl neznečišťují. Mysl s rozvinutou *sati* zaznamenává jevy v plné šíři jejich výskytu, aniž by je opomíjela, deformovala nebo na nich ulpívala...V rámci pěti schopností (*pañca-indrija*), pěti sil (\rightarrow *bala*) či sedmi faktorů probuzení (\rightarrow *bodždžhanga*) zajišťuje *sati* jejich vyváženost“ (Nyanatolika, 2009, s. 192).

Pojem *sati* (všímavost) je často definován jako **stav duchapřítomnosti**, jako základní esence procesů meditativního zklidnění a probuzení, který umožňují vidět jevy – vnitřní i vnější, tak jak jsou, jako nepokřivené obrazy skutečnosti, v jejich pomíjivosti, prosté podstaty ega neboli duše, vedoucí k utrpení. Má vést k odhalení toho, co se odehrává před nebo za koncepční a emoční klasifikací jevů v přítomném okamžiku (Chiesa a Malinowski, 2010; Harvey, 2015; Nyanyponika, 1995). O jejím **presymbolickém, předpojmovém, subtilním charakteru** se zmiňují i jiní autoři (např. Gunatarana a Gunatarana, 2011; Siegel, Germer a Olendzki, 2009). Z toho vyplývá, že všímavost nelze pochopit skrze slova, lze ji jenom zažít, protože existuje mimo verbální logiku. Gunatarana a Gunatarana (2011, s. 38) ji přirovnávají k tomu, co vidíme v periferním vidění ještě předtím, než zaměříme svůj zrak na objekt a oddělíme ho od zbytku existence. Předtím jako si v mysli řekneme například: „Ach, to je pes.“ Přítomnost všímavosti v mysli je poznatelná otevřeností a nezkresleným vnímáním jevů. Když jsme všímaví, jsme duchem přítomní „tady a teď“. Když se vzdalujeme od prožívání přítomného okamžiku, tak na něco myslíme nebo si něco představujeme, už nejsme všímaví nebo, lépe řečeno, jsme nevšímaví. Pro mysl v normálním stavu není přirozená jasnost vnímání, která je typická pro všímavost. Mysl má tendenci přijímat to, co vnímá jako příjemné nebo krásné a odmítat to, co je bolestné, nepříjemné či ošklivé (tamtéž).

Dle Anālaya (2003) sati jako **duševní kvalita** odkazuje k záměrnému pěstování a kvalitativnímu zlepšení uvědomění. Důležité aspekty sati jsou holá a klidná receptivita v kombinaci s ostražitým, širokým a otevřeným stavem mysli (tamtéž). Všímavost je mentální schopností, která umožňuje **vhled do skutečné povahy věcí**, čím se dostáváme do spojení s realitou a plného prožívání svých životů (Bodhi, 2009; Gunatarana a Gunatarana, 2011). Dle Frýby (1995a) je v abhiddhamě koncept všímavosti jádrem fenoménů čirého prožívání a jasného vědění. Je **mentální dovedností**, která koordinuje procesy v osobě a zároveň koordinuje její interakce se světem (tamtéž).

Obrázek 2. Složky sati



TZ

Slovo sati implikuje **uvědomění, pozornost a pamatování** (Bodhi, 2009; Nyanaponika, 1995; Siegel, Germer a Olendzki, 2009; aj.) Mezi pamětí a pozorností (nebo uvědoměním) existuje neustálé spojení (viz obrázek 2). Nyanaponika (1995) píše, že v pálijštině jsou obě tyto duševní funkce vyjádřeny slovem *sati*. Dle Frýby (1995b) dvě funkce všímavosti **pozornost a paměť** v sobě integrují všechny procesy s nimi spojené: proces nezaujatého pozorování, rozpoznávání, rozpomínání a neselektivního pamatování zažívané reality, tedy všech prožívaných psychických a tělesných jevů, konkrétně tělesných procesů dostupných smyslům, pocitům, stavům a obsahům mysli. Na elementární bázi tedy všímavost pouze zaznamenává prožívanou skutečnost (tamtéž). Jak píše Anālayo (2003, s. 58): „Sati tiše pozoruje jako divák při hře, žádným způsobem nezasahuje“.

Uvědomění a pozornost mají mocný transformační potenciál. Jen tím, že si osoba uvědomuje, co se děje uvnitř a vně ní, se může rozplétat z psychických starostí a obtížných emocí. Druh uvědomění, které zahrnuje všímavost, je odlišný od toho, jak pracuje mysl v našem běžném režimu ve smyslu poznávání objektů.

Všíímavost udržuje mysl ve stavu prosté pozornosti, jen pozoruje to, co se děje uvnitř a vně osoby v přítomném okamžiku. (viz in Bodhi, 2010; Siegel, Germer a Olendzki, 2009).

Dle Nyanaponiky (1995) je pozornost z perspektivy sati vždy zaměřená **pouze na přítomnost**, bytí v přítomnosti znamená ochotu být v kontaktu s realitou, aniž bychom se jí pokoušeli uniknout v myšlenkách do minulosti či budoucnosti. Minulost a budoucnost nemohou být předmětem sati, pouze předmětem přemýšlení. Přemítání o minulosti a budoucnosti je procesem denního snění a představivosti, které nás odvádí od skutečného prožívání reality, a v abhidhamě představuje příčinu psychického utrpení. „Prostá pozornost zůstává věrna svému pozorovacímu úkolu a zaznamenává klidně a bez ulpívání neustálý chod času; klidně vyčkává, až se jí budoucí děje objeví před zrakem, aby se tím proměnily v přítomné události a hned zase zmizely do minulosti“ (tamtéž, s. 33).

Dalším aspektem sati je **pamatování**. Netýká se významu pamatování se na minulé události. V perspektivě konceptu všímavosti je zde pamatování myšleno ve smyslu pamatovat si na to, být vědom a plně pozorný, zdůrazňujíc záměr praxe všímavosti (Nyanaponika, 1995). Anālayo (2003) vysvětluje, že aspekt pamatování v kontextu sati znamená i schopnost vybavit si prožívanou zkušenost ve všímavém stavu později. Sati je ve skutečnosti tím, co paměť umožňuje. To znamená, že přítomnost všímavosti umožňuje dobré fungování paměti (tamtéž).

V abhidhamě se sati pojí s pojmem *pravá* neboli *správná všímavost* (v páli *sammā-satī*). Ta je spojena se správným uvědoměním a správnou pozorností (Anālayo, 2003; Bodhi, 2009; Nyanaponika, 1995). Má význam harmonizace mysli a vede k osvobození od utrpení, rozšiřuje tedy kapacitu vědění, prožívání a zvládání – copingu (Frýba, 1995b). Je spojena s prospěšnými stavy mysli a není nikdy deformovaná chtivostí, nenávisí a zaslepeností (Nyanatolika, 2009). Udržuje mysl od falešných vlivů, je nezbytná pro správné chápání a jednání a etické rozhodování.

Ale všímavost znamená víc než být pasivně bdělý. Pozornost, uvědomění a pamatování není cílem kultivace západní ani buddhistické psychologie (viz in Bodhi, 2010; Siegel, Germer a Olendzki, 2009). Účelem kultivace všímavosti v jeho starobylém významu je odstranění zbytečného utrpení tím, že kultivuje vhled do fungování mysli a charakteru hmotného světa. *Vhled* (*vipassaná*) vede k typu poznání skrze vlastní zkušenost, které má osvobozující a transformační funkci (Nyanaponika, 1995; Siegel, Germer a Olendzki, 2009). Všíímavost je dovedností,

kteřá může být rozvíjená. Je jádrem celé buddhistické praxe, která se rozvíjí **meditací všímavosti a vhledu** (v páli *satipatthâna-vipassanâ*). Jejím cílem je podpora duševního zdraví a zlepšení kvality života (Frýba, 1995a).

Autoři Siegel, Germer a Olendzki (2009) se zmiňují, že v klasické literatuře se o všímavosti diskutuje s ohledem na její funkce, nikoli jako o cíli samotném. Upozorňují, že všímavost sama o sobě není dostatečná pro dosažení štěstí. Všímavost je součástí praxe, která byla vytvořena k tomu, aby vymýtila zakořeněné návyky mysli, které způsobují utrpení, jako jsou emoce hněvu, závisti, chamtivosti, nebo chování, které poškozuje sebe nebo jiné (tamtéž, 2009).

I když buddhistická literatura podává podrobný obraz povahy všímavosti, dosud nebyla jasně přeložena do jazyka výzkumu současné psychologie. Proto v psychologické literatuře na toto téma existuje značný rozptyl jak na teoretické, tak i na operativní úrovni. Z těchto důvodů se stává konsensus v konceptualizaci a operacionalizaci všímavosti nejdůležitější potřebou (Brown, Ryan a Creswell, 2007).

V příštích kapitolách se budu zabývat tím, jak koncept mindfulness definuje v současnosti moderní psychologická věda a jaké aspekty se v moderním psychologickém pojetí konceptu mindfulness přisuzují. Následující kapitola podává obraz o tom, jak narůstá zájem o tento fenomén v západní psychologii.

6 Růst zájmu o téma všímavosti v akademických kruzích

V souvislosti s narůstajícím zájmem západní psychologie o integraci všímavosti do léčebných postupů se terapie založené na všímavosti stávají rychle se rozvíjejícím oborem psychologie (Kabat-Zinn, 1990; Linehan 1993a, b; Segal, Williams a Teasdale, 2002, aj.). Všímavost se tak stala ústředním předmětem vědeckých debat v západní psychologii (Baer, 2003; Brown, Ryan a Creswell, 2008; Germer, Siegel a Fulton, 2013; aj.). Dle Browna, Ryana a Creswella (2015) jsou hlavním předmětem zájmu čtyři oblasti výzkumu: konceptualizace, psychologická teorie, základní výzkum a aplikovaná věda. O zvyšujícím se zájmu o koncept všímavosti svědčí i exponenciální nárůst v počtu výzkumných prací a knih na toto téma v posledních třech desetiletích, a to hlavně od počátku 20. století (viz obrázek 1). Dalo by se říct, že zájem o koncept všímavosti dosáhl ve 21. století svého vrcholu (viz in Hyland 2016; Valerio, 2016). Jak píše Benda (2007, s. 129), v rozmezí let 1985 – 2005 databáze PsycINFO obsahovala při vyhledávání slova všímavost 523 záznamů, přitom 15 % záznamů spadalo do roku 2005 a 80 % záznamů do období mezi rokem 1985 – 2005. V roce 2009 to už bylo kolem 1200 publikací: 265 monografií, přes 200 disertačních prací a 717 studií v imputovaných časopisech (Žitník, 2010, s. 11). Dne 16. 6. 2016 se při vyhledání slova mindfulness na v databázi PsycINFO objevilo 13 979 záznamů (TZ). Přestože počet publikací na téma mindfulness prudce vzrostl, patrný je nedostatek studií, které by integrovaly dosavadní literaturu do komplexního teoretického rámce (Brown, Ryan a Creswell, 2007; Hölzel et al., 2011).

Obrázek 2. Přehled počtu randomizovaných kontrolovaných studií o všímavosti publikovaných během tříletého období v PubMed při vyhledávání slov „všímavost“ a „randomizovaná kontrolovaná studie“ z února 2016 (cit. podle Creswell, 2016, s. 24).



7 Sekulární konceptualizace mindfulness

Všímavost je v západní psychologii stále více uznávána jako fenomén s funkčními doprovodnými pozitivními dopady v široké oblasti psychického i fyzického zdraví (Creswell, 2016; Green a Bieling, 2012; Goldin a Gross, 2010; Grossman et al., 2004; Nyklíček a Kuijpers, 2008). Nicméně všímavost je klamně jednoduchý koncept, který je obtížné přesně charakterizovat (Brown a Ryan, 2003).

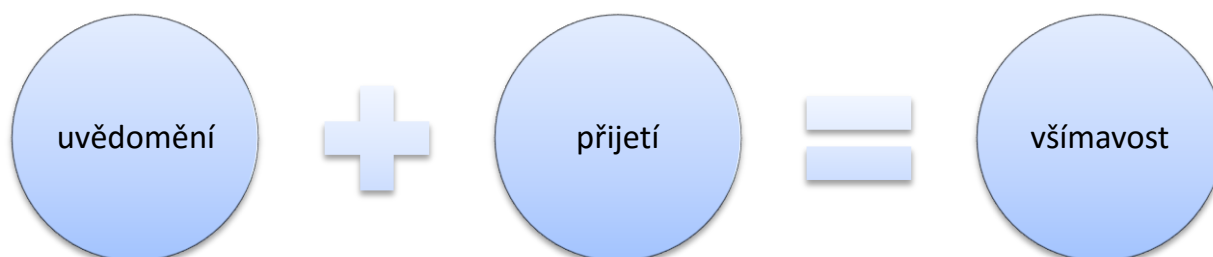
Dle Siegela, Germera a Olendzkiho (2009) tím, jak všímavost dosáhla svého přijetí západní psychologií a odstěhovala se od svých dávných kořenů, získala, mimo svých původních (uvědomění, pozornosti a pamatování), nové pozoruhodné vlastnosti. Všímavost se adaptovala v mnoha přístupech pro zmírnění klinických stavů a různé terapeutické přístupy definují všímavost na základě různého klinického pozadí (tamtéž, 2009). Tyto definice se pokouší o objevení společných aspektů mindfulness, které by objasnili faktory vedoucí ke zmírnění nebo vymizení symptomů u pacientů za použití léčebných intervencí s využitím všímavosti (Baer et al., 2003; Brown, Ryan a Creswell, 2007).

Pojmem mindfulness se v psychologické literatuře odkazuje k stavu vědomí (Germer, Siegel a Fulton, 2005), k technikám, které podporují toto uvědomění (Bishop et al., 2004), k procesu (Hölzel, 2011; Shapiro et al., 2006), k režimu zpracování informací (Langer a Moldoveanu, 2000), k dovednosti (Linehan, 1993a, b), vlastnosti či charakterovému rysu (Brown & Ryan, 2003). V souladu s většinovým výzkumem se všímavost definuje jako uvědomění prožívané zkušenosti okamžik za okamžikem bez hodnocení (Kabat-Zinn, 2015a,b; 1994). Davis a Hayes (2012) tvrdí, že v tomto smyslu se všímavost jeví spíše jako stav, nežli rys. I když se rozvíjí některými technikami nebo činnostmi, jako je meditace, není s nimi totožná, a není ani jejich synonymem (tamtéž). Naproti tomu Bishop s kolegy (2006) všímavost považují za formu mentálního tréninku určeného ke zvýšení uvědomění a schopnosti vypojení se z maladaptivních paměťových vzorců, které vedou k psychopatologii a maladaptivním reakcím na stres. Jak říkají Linehanová a Dimidjian (2003, s. 166, cit podle Baer, Smith a Allen, 2004, s. 204), nedostatek jasného hlediska při definování mindfulness dala vzniknout značné a nešťastné nejednoznačnosti v této oblasti.

Moderní psychologicky orientované definice všímavosti čerpají z psychologické terminologie a byly speciálně navrženy tak, aby mohly být použity v rámci psychologického a lékařského výzkumu (Chiesa a Malinowski, 2011). V tomto

kontextu se prozatím vytvořil určitý konsenzus, ve kterém je všímavost definována jako uvědomění si přítomného prožitku s postojem přijetí (Bishop, 2004; Creswell, 2016; Germer, Siegel a Fulton, 2009; Rigby, Schultz a Ryan; 2014; Teasdale, 1999). Jak píše Cardaciotto s kolegy (2008) většina současných definic všímavosti zdůrazňuje dva klíčové konstrukty: (a) uvědomění a (b) přijetí (viz obrázek 3).

Obrázek 3. Složky mindfulness/všímavosti



TZ

V kontextu současného výzkumu se nejčastěji vychází z často citované definice všímavosti Kabat-Zinna a definice Bishopa a jeho kolegů (Hölzel, 2011; Hayes, 2015). Kabat-Zinn definuje všímavost jako: „věnování pozornosti určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení“ (1994, s. 4). Obdobně definují všímavost i autoři Germer, Siegel a Fulton jako „uvědomění si přítomné zkušenosti s postojem přijetí“ (2013, s. 7). Dle autorů Germera, Siegela a Fultona v běžném životě přítomnost jednoho elementu nemusí nutně zahrnovat i přítomnost ostatních. Například si můžeme plně uvědomovat pocity studu, ale bez postoje přijetí. Pokud se ale jedná o všímavost, všechny komponenty se musí vyskytovat zároveň. Terapeuti mohou tyto tři komponenty využívat jako měřítko pro sebe i své pacienty. Kontrolní otázka tedy zní: Uvědomuji si, co v tuto chvíli vyvstává uvnitř nás i vně s postojem laskavého přijetí? (tamtéž, s. 8).

Další výchozí definicí je dvousložkové pojetí všímavosti Bishopa a jeho kolegů (2004, s. 232), kde první složka zahrnuje regulaci pozornosti, s cílem udržet ji na bezprostřední zkušenosti a druhá složka zahrnuje postoj k prožívané skutečnosti s postojem zvědavosti, otevřenosti a přijetí. Bishop s kolegy označují všímavost za metakognitivní vlastnost.

To vylučují Brown a Ryan (2003). Tvrdí, že všímavost není metakognitivní funkcí vědomí, protože způsob jejího fungování je percepční, působí na myšlenky,

emoce a obsahy vědomí a ne v nich. Autoři to vysvětlují příkladem: Když všímavost zahrnuje pozorování myšlenky, včetně myšlenky o myšlenkách, tak sama nemůže být myšlenkou. „Metakognice zahrnuje kupříkladu myšlení o myšlení a procesy všímání a myšlení se navzájem vylučují“ (Benda, 2007, s. 130). I když Brown a Ryan (2003) přijetí považují za primární složku všímavosti, jsou toho názoru, že se vyskytuje ve všímavém stavu automaticky. Definovali mindfulness „jako otevřenou nebo receptivní pozornost a uvědomění probíhajících událostí a zkušeností“ (tamtéž, s. 822). Chápu ji jako vlastnost – dispoziční všímavost.

Podobně jiní autoři (Deikman, 1982; Martin, 1997, cit. podle Brown a Ryan, 2003, s. 822-823) považují za hlavní charakteristiky všímavosti otevřené nebo receptivní uvědomění a pozornost, které se mohou projevit častějším nebo trvalým uvědomováním probíhajících událostí a prožitků v přítomném okamžiku.

Poněkud odlišné pojetí všímavosti představuje Langerová (Langer a Moldoveanu, 2000, s. 2), která všímavost definuje jako odlišný způsob kognitivního zpracování informací. Všímavost je dle ní opakem „chladného“ kognitivního procesu, je kognitivním procesem, ve kterém jednotlivec aktivně vytváří nové odlišnosti a je do něj zcela zapojen. Všímavost jako forma zpracování informací je odlišná od „nevšímavosti“ (anglicky mindlessness). Langerové sociální kognitivní porozumění všímavosti zahrnuje: (1) větší citlivost k prostředí, (2) vytvoření nových koncepčních rozdílů a kategorií, (3) otevřenost novým informacím, (4) uvědomění si více než jednoho hlediska (tamtéž, s. 2).

8 Složky mindfulness

Z výše uvedených definic vyplývají následující aspekty mindfulness: přijetí nebo nehodnocení a uvědomění a pozornost jako dva základní aspekty moderního pojetí. Tyto i další aspekty si přiblížíme v této kapitole.

8.1 Postoj: Přijetí (anglicky acceptance) / Nehodnocení (anglicky nonjudgment)

Schopnost udržet pozornost a uvědomění každého okamžiku tak, jak přichází, vyžaduje otevřenost a přijetí. Kdykoliv člověk nepřijímá to, co se děje v přítomném okamžiku, snaží se přítomné realitě nebo události vyhnout, nebo z ní uniknout, snaží se přesměrovat pozornost nebo omezit uvědomění, tehdy přestává být všímavý (Brown a Ryan, 2003). Jak píše Nyklíček (2011, s. 107) přijetí zahrnuje celitost reality, včetně přijetí potencionálně silných pocitů z existující situace, co může vést k přirozené potřebě jednat ve smyslu zlepšení harmonie v interakci jedince se svým prostředím (například když jedinec odejde ze závislého vztahu). Baerová (2003) přijetí vysvětluje na osobě, která trpí záchvaty paniky. Tato osoba ve snaze zabránit dalším atakům a ve snaze zmírnit své úzkosti, zvolí maladaptivní způsoby chování, například zneužívání drog a alkoholu. Ale v případě, že přijme skutečnost, že záchvaty paniky se mohou objevit, zjistí, že záchvaty jsou časově omezené a nejsou nebezpečné. Tím dojde k *zvýšené toleranci* těchto stavů. Dle Cardaciotta a kolegů (2008) s postojem přijetí dochází k upuštění od hodnocení, interpretací, od snahy zpracovávat, měnit, vyhýbat se nebo uniknout z vnitřní zkušenosti. Neznamená pasivitu nebo rezignaci (tamtéž). Akceptace z perspektivy všímavosti zahrnuje schopnost nechat své prožitky tak, jak jsou v přítomném okamžiku – přijímat jak ty radostné, tak ty bolestné tak, jak vyvstávají (Germer, Siegel, Fulton, 2014). Hayes (1994, s. 30, cit podle Baer 2003, s. 130) definuje přijetí jako „prožívání jevů plně a bez ochrany tak, jak jsou.“ Akceptace zahrnuje i sebepřijetí (např. Carson a Langer, 2006; Linehan 1993a, b). Dle Siegela, Germera a Olendzkiho (2009) se toto explicitní přidání složky přijetí do většiny definic všímavosti z pohledu psychoterapie jeví jako smysluplné. Přijetí i soucit je nezbytná složka například při práci s klienty, kteří prožili trauma. Ale laskavost bez uvědomění může vést k „sladkému slizu“, přijetí bez uvědomění by se také mohlo stát formou obranného mechanismu úniku (tamtéž).

8.2 Uvědomění (angl. awareness) odkazuje na subjektivní prožívání vnitřních a vnějších jevů; čisté vnímání jevů, které v daný moment zaplavují naši realitu. Ačkoli pozornost a uvědomění jsou relativně konstantní funkce normálního fungování, všímavost lze považovat za zvýšenou pozornost a uvědomění o současných zkušenostech nebo přítomné realitě (Brown a Ryan, 2003, s. 822).

Brown, Ryan a Creswell (2007, s. 212) uvádí, že všímavost má své kořeny v základních činnostech vědomí: pozornosti a uvědomění. Uvědomění je naším přímým, nejvíce bezprostředním kontaktem s realitou. Tyto základní rysy vědomí mají rozhodující význam na kvalitu našeho prožívání a jednání. Autoři rozlišují mezi všímavým zpracováním podnětů a zpracováním v běžném režimu. V běžném režimu se (1) dochází k rozlišení primárního zhodnocení objektu na "dobrý", "špatný" nebo "neutrální" v odkazu na self, (2) zkušenosti smyslového objektu nebo jiné objekty s dostatečnou podobností vyvolávají asociaci v paměti; jsou podmíněny minulostí (3) percepční zkušenosti se snadno přizpůsobují a prostřednictvím dalších kognitivních operací nad objektem dochází k asimilaci do stávajících kognitivních schémat.

Na rozdíl od toho, všímavý způsob zpracování spočívá v receptivním stavu mysli, kde je pozornost omezena na holé registrování pozorovaných skutečností. Při použití tohoto způsobu se prodlužuje počáteční kontakt se světem, elementární vlastnosti uvědomění a pozornosti umožňují jednotlivci „být přítomen“ realitě tak, jak je, spíše než, že by na ní reagoval nebo ji zpracovával obvyklým způsobem skrze koncepční filtry (tamtéž, s. 212). „Spíše než pozorování zkušenosti přes filtr našich přesvědčení, domněnek a tužeb, všímavost zahrnuje přímé pozorování různých objektů tak, jako by to bylo poprvé, vlastnost, která je často označována jako „mysl začátečníka“ (Bishop et al., 2004, s. 233).

8.3 Pozornost (angl. attention)

Pozorující kapacita, která definuje všímavost, je často spojována s „psychologickou svobodou“ (Martin, 1997, s. 29). Vzhledem k tomu, že poskytuje „holé zobrazení toho, co se odehrává“ (Shear a Jevning, 1999, s. 204), není předmětem zkreslení a předsudků spojených s poznáváním. Dle Kabat-Zinna (2015a) pozornost z perspektivy všímavosti není neurotické sebezaujetí či hypochondrie. Pozornost obnovuje a posiluje spojení neboli propojenost se skutečně zažívanou realitou uvnitř i vně v přítomném okamžiku. Jediný způsob, jak být

v kontaktu, je možný skrze smysly (kromě známých smyslů, člověk disponuje i dalšími smysly jako je intuice, propriocepce, interocepce; samotná mysl je v buddhismu chápána jako šestý smysl). Toto připojení vede k větší regulaci, což vede ke stavu funkčního uspořádání, které zase vede k lehkosti, duševní pohodě a zdraví (tamtéž, 2015a). Bishop s kolegy (2004, s. 232) spojují všímavost se schopností regulace pozornosti. Všímavost nepotlačuje myšlenky, pocity a jevy, jenom je pozoruje, nejsou předmětem rozptýlení, nýbrž pozorování. Kdykoliv dojde k rozptýlení, meditující přivede pozornost zpět většinou k dechu, tím zabrání procesu dalšího rozvíjení myšlenek, pocitů, či vjemů, které vznikají v proudu vědomí. Autoři tak spojují všímavost se zlepšením kognitivní inhibice, zejména na úrovni výběru stimulu. Samoregulace pozornosti tedy zahrnuje trvalou pozornost, přepínání pozornosti a inhibici rozvíjejícího zpracování. Proto všímavost považují za meta-kognitivní dovednost (tamtéž, s. 232). Germer (2004) vystihuje charakter všímavé pozornosti citátem Gertrudy Steinové: „Růže je růže je růže je růže.“ Uvědomění s tímto druhem pozornosti je dle něj příkladem toho, jak mindfulness „pracuje“ (tamtéž, 2004, s. 25).

8.4 Záměr (anglicky intention)

Jak píše Germer, Siegel a Fulton (2013) všímavost tedy zahrnuje pozornost a uvědomění, hlavní funkce vědomí. Dále zahrnuje pamatování, ne ve smyslu paměti, ale ve smyslu přesměrování pozornosti a uvědomění na přítomné prožitky. Toto přesměrování vyžaduje záměr rozplétat naši pozornost z denního snění a plně prožívat přítomnou realitu. Všímavost je opakem fungování autopilota, opakem denního snění; je to zaměření pozornosti na to, co probíhá v přítomném okamžiku (tamtéž).

K tomu, aby pozornost mohla vést ke svým blahodárným účinkům, musí být „živena“ záměrem. Záměr a pozornost se podporují navzájem (Kabat-Zinn, 2015a; 1990). Shapiro s kolegy (2006) zdůrazňují fakt, že tím, jak se západní psychologie pokusila extrahovat podstatu všímavosti z jejich původních kořenů, tak se do jisté míry z moderních definic vytratil aspekt záměru, který v buddhismu představuje dosažení „osvícení“ a soucit pro všechny bytosti.

Brown, Ryan a Creswell (2007, s. 213 - 214) shrnují vlastní poznatky a poznatky jiných autorů o základních vlastnostech všímavosti následovně: (1) jasnost uvědomění vnitřního a vnějšího světa jednotlivce, včetně myšlenek, emocí, pocitů, činů tak, jak skutečně jsou v daném okamžiku; (2) nekonceptuální, nerozlišující uvědomování: na rozdíl od kognitivního stylu zpracování, kde je pozornost a uvědomění neustále propojené, všímavý styl zpracování nesrovnává, nekategorizuje, nehodnotí, neuvažuje, nebo nereflektuje, nevzpomíná, nepřemýšlí o událostech a zkušenostech uložených v paměti. Všímavost nezasahuje do zkušenosti, nechává vcházet vstupy do vědomí v jednoduchém povšimnutí si toho, co si v něm zrovna bere místo; (3) Flexibilita uvědomění a pozornosti: schopnost přesouvání (jako u zoomu) z uvědomování si toho, co se právě děje (jasné uvědomění) na zaměření pozornosti na detaily situace, na podnět nebo jev (zaměření pozornosti). Mezi pozorností a všímavostí je podstatný rozdíl. Pozornost je omezena na zaměření se na jeden fenomén, přičemž dochází k „vypnutí“ senzorických a dalších vstupů. Naproti tomu všímavý způsob zpracování zahrnuje dobrovolnou, plynulou regulaci stavů pozornosti a uvědomění; (4) empirický postoj vůči realitě: Ve své podstatě je všímavý stav bytí empirickým, protože se týká plných faktů. Tento postoj podporuje odklad rozhodnutí, dokud nebyla provedena pečlivá kontrola faktů. Tuto nepředpojatou vnímavost k životu nelze vnímat jako nezúčastněné pozorování, naopak spíše jako zúčastněné pozorování, kde je osoba ponořena do zkušenosti a zároveň si je ji vědoma. Tento postoj podporuje větší zájem o život, což se odráží ve vyšší úrovni soucitu se sebou, s empatií s ostatními, a ekologickým postojem; (5) Vědomí orientované na přítomnost: Všímavost zahrnuje plné uvědomění si toho, co se odehrává v přítomném okamžiku, podporuje samoregulační chování a účinnější dosahování cílů; (6) Stabilita a kontinuita pozornosti a uvědomění: Prohlubováním praxe všímavosti dosahujeme toho, že jsme pořád víc všímaví k tomu, co se odehrává v přítomnosti. Uvědomění a pozornost tak pomáhají eliminovat příležitosti pojmům, myšlenkám a emocím, aby slepě nebo automaticky přilnuly na holá fakta. Uvědomění si toho, že člověk není právě všímavý, je také instancí všímavosti. Kontinuita všímavosti pomáhá zajistit, že pozornost se může pohybovat od úzkého zaměření až po široký průhled bez rozptylování nebo ztráty soustředěnosti.

8.5 Jiné aspekty „mindfulness“

Baerová s kolegy (2006) na základě analýzy, v té době dostupných dotazníků všímavosti, dospěla k pěti faktorům všímavosti: (1) pozorování ve smyslu zaznamenávání vnitřní nebo vnější zkušenosti, (2) popisování ve smyslu označování vnitřních procesů slovy, (3) vědomé jednání ve smyslu opozičním k jednání automatického pilota, (4) nehodnocení vnitřní zkušenosti ve smyslu nehodnotícího postoje ke svým myšlenkám a pocitům a (5) nereaktivita na vnitřní zkušenost ve smyslu umožnit myšlenkám přicházet a odcházet, aniž bychom byli do nich zachyceni nebo jimi unášeni.

Dalšími kvalitami všímavosti jsou laskavost, soucit a nehodnocení. Jak se všímavost prohlubuje, narůstá i soucit a moudrost (Siegel, Germer a Olendzki, 2009; Germer, Siegel a Fulton, 2013). Charakteristickým je nereaktivní, decentralizovaný postoj ke zkušenostem, který umožňuje vidět potenciálně zneklidňující zkušenosti, myšlenky a emoce jako dočasné události v širších souvislostech (Feldman, Greeson a Senville, 2010). Všímavost je vždy zaměřená na přítomnost. Nehodnotí. Je participující, prožívá plně tělo i mysl intimním způsobem. Osvobozuje. Každá chvíle všímavého uvědomění je osvobozující (Germer, Siegel, Fulton, 2013). Stav všímavosti se spojuje s řadou pozitivních emocí. Když je člověk plně ponořen do přítomného okamžiku, je více otevřen novým obzorům reality, všímá si (pozoruje) více detailů. Tato otevřenost je spojena s pocity štěstí, lehkostí a radostí. Je provázána s mentální jasností a živostí, vyrovnaností. Je druhem laskavého a jasného uvědomění, je trpělivá, pozoruje, dává prostor věcem, aby byly takové, jaké jsou, tím se mohou měnit a odplynout. Je to způsob pozorování, který umožňuje být nestranný a vidět věci i z jejich humorné stránky (Harvey, 2015).

Někteří autoři naznačují, že by bylo užitečné v definování konceptu mindfulness rozlišovat mezi elementárními složkami všímavosti a těmi, které jsou výsledkem její kultivace, za které například považují nereagování, soucit či přijetí (viz in Baer, 2006, s. 42). Například Nyklíček (2011) tvrdí, že záměr a postoj jsou sice součástí praxe všímavosti, ale nejsou nutné k popisu stavu všímavosti. Někteří lidé udávají, že všímavý stav se jim „přihodil“ i bez postoje či záměru (tamtéž).

Následující kapitola nabízí přehled některých odlišností mezi vědeckou a kanonickou konceptualizací tohoto konceptu (viz přehled definic).

9 Konceptualizace všímavosti: vědecká versus kanonická

V současnosti se tedy akademický svět pokouší najít konsenzus v definici všímavosti. Zatímco vědecké úvahy se snaží o „jednoduchou“ definici všímavosti, klíčové rysy kanonických popisů všímavosti nejsou obsahem krátkých citátů (viz přehled definic). Většina vědeckých definic všímavosti zahrnuje rys nehodnocení neboli přijetí, záramované jako postoj, což představuje odklon od kanonických definic. Přijetí nerozlišuje mezi dobrými a špatnými stavy mysli, i když nácvik přijetí může být užitečný pro uvolnění od obvyklého diskurzivního myšlení a reaktivity, které brání trvalé pozornosti a tvorbě zralých rozlišujících rozhodnutí. Dovednost přijetí tedy vede spíše k všímavosti, není aspektem všímavosti samotné (viz in Quaglia et al., 2015). Dle Gethina (2015) moderní pojetí všímavosti, které zahrnuje přijetí každé myšlenky, pocitu aj. je z pohledu buddhistických textů omezením složitosti jejího rozsahu.

Quaglia s kolegy (2015, s. 152 – 155) shrnují poznatky jiných autorů a rozlišují tři klíčové rozdíly mezi kanonickým a vědeckým pojetím všímavosti:

(1) Ve vědeckých textech se někdy odkazuje někdy na pozornost, jindy na uvědomění. Důvodem toho může být, že tyto termíny jsou často zaměnitelné. V kanonických textech se pro vyjádření všímavosti užívají oba tyto pojmy. Od těchto přídavných stavů je možné všímavost odlišit, když dojde k integraci pozornosti a meta - uvědomění.

(2) Kanonické texty uvádí souvislost role myšlení ve významu a vyjádření všímavosti. Vědecké úvahy často zdůrazňují nepojmovou povahu všímavosti, přičemž difuze nebo deautomatizace od diskursivního myšlení jsou obvykle považovány za klíčové. Kanonické interpretace všímavosti vidí naopak roli myšlení jako důležitou. Jak se vědomí stává více průzračné, rozvíjí se také porozumění o povaze a vlastnostech pozorovaných jevů. Tímto způsobem je všímavé uvědomění a pochopení probíhajících procesů v praxi kombinací, která vede ke vhledu, nebo pochopení mysli a chování.

(3) Třetí aspekt kanonické všímavosti se týká role hodnocení. Ve vědeckém a klinickém pojetí zahrnuje mindfulness dezidentifikaci od myšlenek, hodnocení atd. V kanonických textech zahrnuje hodnocení všímavé rozlišování, tzn. reflexní úvahy o tom, co je zdravé a nezdravé, moudré nebo nemoudré jednání.

Tab. 2 Přehled definic všímavosti v moderní psychologii

Autor, rok	Definice mindfulness
Kabat-Zinn (2015a, s. 1481)	„...uvědomění okamžiku za okamžikem, kultivované věnováním pozornosti specifickým způsobem, to znamená v přítomnosti, bez reagování, bez hodnocení a s takovou otevřeností srdce, jak jen to je možné“ (s. 1481)
Kabat-Zinn (2005)	„Otevřené, nehodnotící uvědomování si okamžiku za okamžikem“ (s. 24).
Germer, Siegel, a Fulton (2005)	„Uvědomění si přítomné zkušenosti s postojem přijetí“ (s. 7).
Martin (1997)	„Stav psychické svobody, který nastává, pokud pozornost zůstává tichá a pružná bez připoutání k nějakému určitému úhlu pohledu“ (s. 291, cit. podle Žitník, 2010, s. 29).
Cardaciotto et al. (2008)	„Sklon být si velmi vědom vnitřní a vnější zkušenosti v kontextu postoje přijetí a nehodnocení těchto zkušeností“ (s. 205).
Corsini (1994)	„Všímavost je ústředním rozměrem lidského fungování“ (cit. podle Frýba, 1995, s. 2-3).
Brown a Ryan (2004)	„Otevřená nebo receptivní pozornost a uvědomění probíhajících událostí a zkušeností“ (s. 245).
Baer et al., 2003	„Všímavost je pozorování probíhajícího proudu vnitřních a vnějších podnětů, které vyvstávají, bez hodnocení“ (s. 125).

Shapiro et al. (2006)	„Záměr, pozornost, a postoj nejsou oddělené procesy nebo stupně, jsou to aspekty protkány do jednoho cyklického procesu a probíhají současně. Všímovost je tímto procesem okamžik za okamžikem“ (s. 375).
Bishop et al. (2004)	„Navrhujeme dvousložkový model všímavosti. (1) samoregulace pozornosti a uvědomění (2) akceptace. Všímovost je proces regulace pozornosti za účelem navození kvality nerozvíjejícího uvědomění si přítomného prožívání a kvality vztahující se k individuální zkušenosti s postojem zvědavosti, otevřenosti zkušenosti a přijetí“ (s. 232).
Bishop et al. (2004)	„...je to psychologický proces“ (s. 232).
Bishop et al. (2004)	„Všímovost je podobná dovednosti, protože může být rozvíjena praxí, ale je více podobná stavu než vlastnosti, její evokace a péče o ní je závislá na regulaci pozornosti stejně tak jako na otevřenosti zkušenosti“ (s. 235).
Raffone a Srinivasan (2010)	„Otevřené monitorování: otevřené pole schopnosti zachytit vznikající smyslové počitky, pocity a myšlenky, v rámci neomezeného „pozadí“ uvědomění, bez „uchopování“ těchto jevů v explicitně vybraném popředí nebo zaměření“ (s. 2).
Kuan (2008)	„Všímovost je funkce nebo kvalita mysli, ale často se popisuje jako něco, co se má praktikovat nebo kultivovat“ (s. 1).
Linehan (1993)	„Záměrný proces pozorování, popisování a podílení se na skutečnosti, a to bez hodnocení, se zaměřením na přítomnost, a efektivně“ (s. 144, cit. podle Žitník, s. 29).
Žitník (2010)	„Všímovost je nekonceptuální a jasné uvědomování si a pozorování proudu intrapsychických a senzorických podnětů, odehrávající se v přítomném okamžiku s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti“ (s. 33).

Tab. 3 Definice všímavosti v buddhistickém pojetí

Autor	Definice
Buddha a Nyanatiloka (2010)	„Tou jedinou cestou, žáci, k očistě bytostí, k překonání žalu a nářku, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány jsou tyto Čtyři podklady všímavosti: Které čtyři? 1. Tu pobývá žák v těle a sleduje tělo, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; 2. pobývá v citech a sleduje city, ... 3. pobývá v mysli a sleduje mysl, ... 4. pobývá v jevech (předmětech) mysli a sleduje jevy mysli, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek“(s. 78).
Nyanaponika (1995)	„Jasně a jednoduché uvědomění si toho, co se v nás během procesu vnímání doopravdy odehrává, okamžik za okamžikem“ (s. 39).
Nyanaponika (1995)	„Vší mavost je tedy neselhávajícím hlavním klíčem k <i>poznávání</i> mysli, a tudíž východiskem stejně jako dokonalým nástrojem k <i>utváření</i> mysli, a proto i vyvrcholením“ (s. 32).
Nyanaponika (1995)	„Správná všímavost vrátí člověku ztracený poklad jeho svobody, který pro něj vydobude z drápů draka času. Správná všímavost vyprostí člověka z pout minulosti, která on vlastně jen posiluje, pohlíží-li se příliš často zpět buď toužebným zrakem, anebo s nelibostí či lítostí. Správná všímavost zabrání člověku, aby se znovu v představách spojených se strachem a nadějí nepřikovával k očekávaným událostem budoucnosti. Správná všímavost tak zajistí člověku svobodu, kterou lze nalézt pouze v přítomnosti“ (s. 51).
Gethin (2015)	„Druh jasného udržení pozornosti na předmětu uvědomění, ve kterém si je mysl vědoma jak objektu, tak si je v jistém smyslu vědoma toho, že si je vědoma“ (s. 32).

Hanh (1976)	„Udržování živoucího vědomí přítomné reality“ (cit. podle Brown a Ryan, 2003, s. 822).
Gunaratana a Gunaratana (2011)	Všímavost je pozorování bez hodnocení. Je schopností mysli pozorovat bez kritiky... Všímavost je nestrannou bdělostí. Nepřiklání se na žádnou stranu. Nezůstává pověšená na tom, co je vnímáno. Jen to prostě vnímá. Všímavost se nezamilovává do dobrých duševních stavů. Nepokouší se obcházet špatné psychické stavy“ (s. 133).
Gunaratana a Gunaratana (2011)	„Všímavost je subtilní proces... Skutečnost, že tento proces se nachází nad a za slovy, z ní nedělá něco neskutečného, právě naopak... Vždy zůstane mimo verbální logiku. Ale můžete ji zažít“ (s. 131).
Frýba (1995b)	„Schopnost všímavosti (sati-indrija) má zvláštní centrální postavení mezi všemi ostatními schopnostmi a na všech úrovních prožívání. Sati je nesena pozorností (manasikára), která je neselektivní a bez jakéhokoliv hodnocení plynne doprovází prožívání. Sati též odpovídá tomu, co v západní psychologii nazýváme krátkodobá paměť, je v pojetí abhidhammy ale též nepostradatelným podkladem dlouhodobé paměti. Sati je fenomén neustálé duchapřítomnosti, která vše zaznamenává a nic nepotlačuje. Sati-indrija je řídící instance, která reguluje a vyvažuje ostatní schopnosti (indrija-samatta), koordinuje jejich užití a váže je na přímé prožívání toku interakce mezi osobou a prostředím. Sati-indrija zabezpečuje kotvení v prožitkové skutečnosti a je tak hlavním prostředkem integrace psychotopu“ (s. 91-92).
Frýba (1995b)	„Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho prožívání skutečnosti zde-a-nyní, zaručuje však přitom nezávislost na tomto poli“ (s. 110).
Goldstein a Kornfield (1997)	„Všímavost znamená všímat si věcí tak, jak skutečně

	jsou, přímo a bezprostředně si uvědomovat to, co je přítomné a pravé, skutečné. Pravá všímavost má kvalitu plnosti a opravdovosti, jde o vnášení celého srdce a mysli, plné pozornosti, do každého okamžiku vědomí“ (s. 98, cit. podle Žitník, s. 30).
Satipatthána Sutta	„Přímá cesta pro očistu bytostí, pro překonání smutku a naříkání, pro ukončení bolesti a neštěstí, pro získání skutečné metody a pro zažívání Nirvány“ (MN.I. str. 55 - 63, cit. podle Harvey, 2015, s. 115).

10 Praxe všímavosti

Jak píše Hussain a Bhushan (2010, s. 439), meditace jako prostředek léčení, duchovního růstu a osvícení není nic nového. Objevuje se v celé historii lidstva mezi různými kulturami. Nicméně až v roce 1960 se vědecké studie začaly zaměřovat na klinické účinky meditace na zdraví. Důvodem byly zprávy o mimořádných výkonech a změněných stavech vědomí během meditace u jogínů, které pronikly na Západ. Formální uznání dosáhla meditace až v roce 1977, kdy Americká psychologická asociace vydala prohlášení, že „meditace může usnadnit psychoterapeutický proces“ (tamtéž, s. 440). Tím došlo k tomu, že laická i klinická veřejnost přijaly meditaci jako cenný nástroj pro snížení stresu a léčbu psychických a tělesných poruch (tamtéž).

Walsh a Shapirová, (2006, cit. podle Davis a Hayes a Jeffrey, 2012) zdůrazňují, že i když existuje několik technik kultivace všímavosti, jako je jóga, tai chi a qigong, většina současné vědecké literatury se zaměřuje na kultivaci mindfulness prostřednictvím meditace všímavosti. Předmětem zájmu a empirického výzkumu jsou ty samoregulační procesy, které prostřednictvím nácviku pozornosti a uvědomění si přítomného okamžiku, uvádí mentální procesy pod větší dobrovolnou kontrolu, čímž dochází k posílení duševní pohody a rozvinutí specifických schopností, jako je klid, jasnost a koncentrace (tamtéž). I proto byla meditace všímavosti začleněna do psychoterapeutické intervence (Hölzel et al., 2011). Například Goleman (1971, s. 4) nazývá meditaci „meta-terapií“, dle něj je postupem, který umožňuje naplnit hlavní cíle konvenční terapie a umožňuje změnu daleko nad její rámec.

Slovo *meditace* pochází z latinského *meditari*, jehož etymologickým významem je „zapojit se do rozjímání nebo reflexe“, a může se definovat jako proces nebo stav (Hussain a Bhushan, 2010, s. 440). Meditace všímavosti představuje konkrétní typ meditační techniky, který se vyznačuje otevřeným sledováním toho, co vyvstává v přítomného okamžiku (Olendzki, 2009). Je odlišná od jiného typu meditační praxe, která se někdy nazývá meditace koncentrace (Malinowski, 2008). Rozlišujeme tedy dva hlavní styly meditační praxe: *zaměřenou pozornost* (anglicky *focused attention*) a *otevřené uvědomění* (anglicky *open monitoring*). V prvním případě se jedná o proces, kdy zaměřujeme zvýšenou pozornost na určitý předmět a snažíme se ji tam udržet, zatímco otevřené uvědomění je procesem pozorování

veškerých podnětů, jakmile vyvstanou, bez reagování nebo přemýšlení o nich (Raffone a Srinivasan, 2010; Van Vugt, 2015).

V théravádské buddhistické tradici se meditace všímavosti nazývá *satipatthána vipassana*. Slovem *satipatthána* se rozumí základy všímavosti s odkazem na pamatování si na záměr věnovat zvýšenou pozornost tomu, co se odehrává v přítomném okamžiku. Další způsob, jakým se popisuje meditace všímavosti, je „přítomnost“. *Vipassana* se překládá jako vhled, kde *vi* značí oddělený, intenzivní nebo odlišný a *passana* znamená vidět. Proto *vipassana* znamená vidět odděleně a vidět zřetelně. *Vipassana* je tak výsledkem praxe *satipatthány* (viz in Huxter, 2007, s. 49).

Praxe všímavosti je flexibilní činností. Zahrnuje jak formální, tak neformální praxi. Ve *formální* praxi meditující zaujme vzpřímenou polohu, převážně vsedě, a zaměřuje svou pozornost na jeden bod nebo předmět meditace: na mantru (duševní zvuk), na dech, zvuky a myšlenky, či vizuální objekt a drží ho v mysli po delší dobu (obvykle 20 - 60 min). Jakákoliv jiná duševní činnost je vnímána jako rozptýlení od objektu koncentrace. Další stupeň formální praxe zahrnuje uvědomování všech prožitků a jejich přijetí tak, jak vyvstanou (Harvey, 2015). Rozvíjení stabilní pozornosti tak umožňuje rozšíření pozornosti na větší pole objektů a v konečném důsledku zahrnout všechny fyzické a duševní pochody: tělesné pocity, myšlenky, vzpomínky, emoce, vnímání, intuici, fantazii, přesně tak, jak k nim dochází v průběhu času. Rozšíření oblasti pozornosti se učí postupně v průběhu několika sezení (Kabat-Zinn, 1982).

Neformální praxe znamená zaměření pozornosti a zvýšené uvědomění si každodenních činností v běžném životě (Harvey, 2015). Jedná se například o meditaci v chůzi, kdy zaměřujeme zvýšenou pozornost na vlastní kroky, na vůni květin, či jiných pachů, na kapky deště, které dopadají na naši pokožku, kdy nasloucháme větru na louce či jednotlivým zvukům hluku velkoměsta. Dále to může být meditace vstoje, kdekoli se nacházíme: při čekání na metro, ve frontě u pokladny, v lese, či u řeky. Můžeme meditovat i vleže, kdy si můžeme projít každou část svého těla a přitom se spojit i se svým emočním tělem. Může to být čištění zubů, pití kafe, či čaje, vynášení odpadků, mytí nádobí, sprchování i vylučování (Kabat-Zinn, 2015b, 1990; Williams a Penman, 2015).

Jak píše Kabat-Zinn (1982) nezaujaté pozorování není triviální úkol. Mysl má silnou tendenci putovat a je vždy je zaujatá obsahem myšlenek a emocí, které mají

často formu vzpomínek, očekávání, nápadů, názorů a tužeb. Výsledkem je snížení nebo úplná ztráta pozornosti. Dojde-li k tomu, meditující jednoduše přivádí pozornost zpět k tzv. kotvě přítomného okamžiku, kterou je většinou nádech a výdech. Když se schopnost nezaujatého pozorování stává stabilní, pole všímavosti se opět rozšíří. S praxí se každý jev, který vzniká v oblasti vědomí, stává předmětem meditace. V meditační praxi se žádná událost nepovažuje za vyrušování; je prostě dalším předmětem pozorování. Kromě toho žádnému mentálnímu jevu není přiznána jakékoliv relativní nebo absolutní hodnota nebo význam z hlediska jeho obsahu. Se všemi myšlenkami se zachází stejně: jsou to prostě zaznamenány tak, jak se vyskytnou (tamtéž). „Naučit se meditovat může být srovnáno s postupem nutným k naučení se plavat. Obojí je záležitostí opakovaných pokusů v situaci, která neohrožuje ani přílišnou hloubkou ani rozbouřeností vody, do které si troufáme“ (Frýba a Hoskovec, 1991, s. 88).

V současné době se obrací empirický zájem k *meditaci milující laskavosti* (v jazyce pálí Mettá Sutta, v angličtině Loving-kindness meditation), která taky patří do skupiny meditace všímavosti (Germer, Siegel a Fulton, 2013). Je implicitně určena ke kultivaci mravního jednání, sounáležitosti a soucitu se sebou a se svým vlastním utřením a utrpením ostatních (viz in Monteiro, 2015). Instrukce v ní jsou zaměřeny na rozvíjení postoje milující laskavosti, či dobrotivosti vůči všem živým bytostem, včetně sebe. Zahrnuje vysílání přání: „Kéž je mi dobře! Kéž jsem šťastna! Kéž jsem šťasten! Kéž je mi blaze! Kéž jsou všechny bytosti šťastny!“ (Frýba a Hoskovec, 1991, s. 107 - 112).

V následující kapitole se zaměřím na jednu z cest, kterým se ubírá současný výzkum psychologického konstruktu všímavosti. Tím je zodpovězení otázek týkajících se toho, prostřednictvím jakých mechanismů meditace všímavosti funguje.

11 Mechanismus všímavosti – jak všímavost funguje?

Na základě dosavadních výzkumu se za jádro mechanismu všímavosti považuje posun v perspektivě, který byl nazván jako „reperceiving“: termín, který je podobný nebo synonymní s pojmy, jako jsou „decentrace“ (anglicky decentering), „deautomatizace“ (anglicky deautomatization), „metakognitivní uvědomění“ (metacognitive knowledge), či „defuze“ (anglicky defusion) (Bohlmeijer et al. 2011, s. 308; Carmody, Baer a Olendzki, 2009, s. 614). Tyto termíny se dnes v souvislosti s mindfulness v psychologické literatuře široce používají (Fresco et al., 2007; Blackledge, 2007, Forman et al., 2012). Reperceiving jako změna ve vztahu k vnímané zkušenosti je procesem poodstoupení, pomocí kterého se člověk učí prožívat své myšlenky, pocity a emoce jako duševní události, které pomíjejí. Tento proces má za následek snížení identifikace s emocemi, myšlenkami a tělesnými pocity. Všímavost je tak spojena zlepšením duševní pohody prostřednictvím mechanismů, jako je zlepšení samoregulace, prožívaného přijetí, soucitu, sebepřijetí a zlepšení interpersonálního chování (Bohlmeijer et al. 2011, s. 308; Carmody, Baer a Olendzki, 2009, s. 614)

Decentraci definují Safran a Segal (1990) jako schopnost sledovat své myšlenky a pocity jako dočasné, objektivní stavy mysli, protichůdné k sebereflexi. Autoři upřesňují, že „skutečnost okamžiku není absolutní, neměnná, nebo nezměnitelná“ (Safran a Segal, 1990, s. 117, cit. podle Fresco et al., 2007, s. 234). Fresco s kolegy (2007, s. 234) objasňují decenteraci příkladem. Z decentrované perspektivy bychom řekli: „Myslím, že se teď cítím sklíčeně“ místo „Mám depresi“. Decentrace neboli schopnost nahladu na myšlenky a emoce, je na přítomnost orientovaná a zahrnuje postoj přijetí a nehodnocení. Absence této schopnosti se považují za faktor zranitelnosti, co se týče psychologických a sociálních dysfunkcí (tamtéž).

Příbuzným konstruktem je meta-kognitivní uvědomění definované jako „proces zažívání negativních myšlenek a pocitů z perspektivy decentrace“ (Teasdale et al., 2002, str. 276, cit. podle Fresco et. al., 2007, s. 235). Dezidentifikace je proces, ve kterém se klienti místo toho, aby se identifikovali s negativními myšlenkami nebo pocity, vztahují k nim jako k duševním prožitkům v širším kontextu. Například klient se prostřednictvím decentrace může naučit, že se jeho myšlenky a pocity, předtím

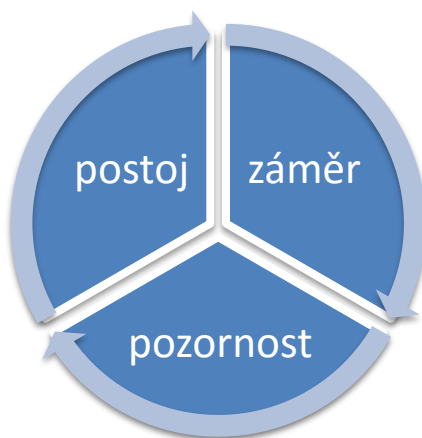
„realita, kterou byl odsouzen“, mohou měnit uvědoměním, že tyto myšlenky jsou pomíjivé, a může anebo taky nemusí být na nich něco pravdy (Taesdale et al., 2002, s. 236).

Některé výzkumy zjistily, že reperceiving / decentrace a všímavost jsou vysoce překrývajícími se konstrukty (Carmody et al., 2009). Je zapotřebí zpřesnění definic a měření obou konstruktů, aby se povedlo objasnit jejich vzájemné vztahy, to, jestli se vyvíjejí současně během praxe a čím jsou od sebe odlišné (tamtéž).

Někteří autoři navrhli teoretické modely všímavosti ve snaze objasnit potencionální mechanismy, které by mohli vysvětlit, jak mindfulness ovlivňuje pozitivní změny a zlepšuje duševní pohodu. Na následujících řádcích si představíme některé z těchto modelů.

11.1 Model IAA (Shapiro, Carlson, Astin a Freedman; 2006)

Obrázek 4. Axiomy mindfulness



TZ

Tento model je založen na vymezení všímavosti stanovené Kabat-Zinnem (1994), který předpokládá, že všímavost vychází ze současného pěstování tří komponent (axiomů) všímavosti: (1) záměru, (2) pozornosti a (3) postoje (**I** - intention, **A** – attention, **A** - attitude). Dle autorů se nejedná o oddělené etapy, nebo procesy, ale jsou součástí jediného cyklického procesu a objevují se současně (viz obrázek 4).

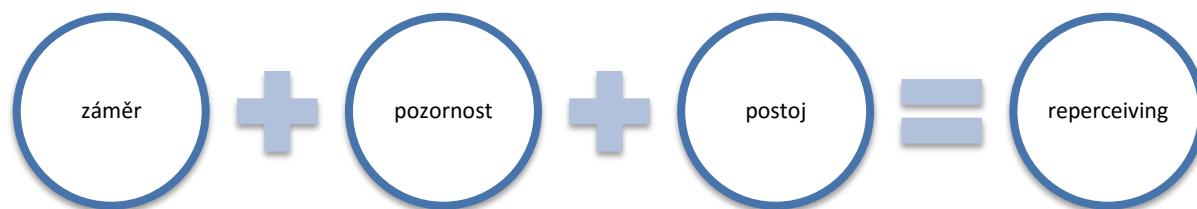
(1) Záměr – proč člověk cvičí – se v dlouhodobé praxi posouvá podél kontinua od samoregulace, k sebepoznání, a nakonec k sebeosvobození. Autoři definují záměr

jako dynamický axiom, protože se může měnit a vyvíjet prohlubováním praxe všímavosti a vhledu. Dle autorů je záměr centrální součástí všímavosti a je často přehlížen v jiných současných definicích.

(2) Pozornost v souvislosti s praxí všímavosti zahrnuje pozorování interní a externí zkušenosti okamžik za okamžikem, pozastavení všech způsobů interpretace zkušenosti a pouhé všímání si toho, jak se prezentuje tady a teď. Tímto způsobem se člověk učí všímat si obsahu vědomí, okamžik za okamžikem. Je rozhodujícím faktorem ozdravného procesu. Autoři předpokládají, že samoregulace pozornosti by mohla mít za následek zlepšení (a) trvalé pozornosti - schopnosti zaměření pozornosti po dlouhou dobu na jeden objekt, (b) přepínání - schopnosti přesunout ohnisko pozornosti dle libosti a (c) kognitivní inhibice - schopnosti inhibovat sekundární rozvíjející zpracování myšlenek, pocitů a vjemů.

(3) Třetím axiomem je postoj. Dle autorů je kvalita, jakou přivádíme k aktu věnovat pozornost rozhodující. Pozornost může mít chladnou, kritickou kvalitu, nebo také soucitnou a laskavou. Autoři předpokládají, že se lidé mohou naučit všímat si své vnitřní a vnější zkušenosti bez hodnocení nebo interpretace, a trénovat postoj přijetí, laskavosti a otevřenosti, trpělivosti, soucitu a neusilování, i když to, co se děje v oblasti zkušenosti, je v rozporu s hluboce uchovávaným přáním či očekáváním. Dle autorů praxe pozornosti bez přinášení kvality srdce do praxe, může mít za následek, že v praxi dochází k odsuzování vnitřní zkušenosti. Takový přístup může mít důsledky, které jsou v rozporu k záměrům praxe; například pěstování vzorů soudu a usilování místo vyrovnanosti a přijetí.

Obrázek 5. Reperceiving



TZ

Tento model potenciálních mechanismů všímavosti naznačuje, že záměrná (I) pozornost (A) s postojem otevřenosti a nehodnocení (A) vede k významnému posunu v perspektivě, kterou nazvali reperceiving (viz obrázek 5). Shapirová s kolegy (2006)

popisují reperceiving jako metamechanismus transformace a změny, která vede k větší jasnosti, objektivitě a vyrovnanosti. Reperceiving je proces, ve kterém se mění perspektiva objekt – subjekt. Procesy, které probíhají ve vědomí, se stávají objektem pozorování a tím dochází k procesu dezidentifikace. Autoři předpokládají, že tímto posunem v perspektivě mohou být usnadněny i jiné mechanismy, včetně (1) samoregulace, (2) vyjasnění hodnot, (3) kognitivně-behaviorální flexibility a (4) expozice. Tyto proměnné mohou být považovány za možné mechanismy dalších procesů, jako je například snížení psychologických symptomů.

Samoregulace je proces, při němž systémy udržují stabilitu fungování a schopnost přizpůsobit se změně. Záměrná kultivace nehodnotící pozornosti vede ke spojení (connection), což vede k samoregulaci a v konečném důsledku k většímu uspořádání a zdraví. Proces reperceiving umožňuje přístup k většímu počtu dat, včetně těch, které mohly být dříve příliš nepohodlné na přezkoumání. Prostřednictvím tohoto procesu se přeruší automatické maladaptivní návyky, stáváme se méně řízeni zejména emocemi a myšlenkami. Reperceiving vede k poznání nestálosti všech jevů, tím umožňuje vyšší stupeň tolerance nepříjemných vnitřních stavů, dochází k uvolnění z automatických vzorců chování.

Když jsme schopni se oddělit od (pozorovat) našich hodnot, podmíněných rodinou, kulturou a společností a reflektovat je s větší objektivitou, máme možnost znovu objevovat a zvolit si hodnoty, které by mohly být pro nás kongruentní.

Reperceiving poskytuje jiný úhel pohledu na přítomný okamžik. Z tohoto nového úhlu pohledu, můžeme vidět přítomnost jasněji, a proto reagujeme s větším uvědoměním a flexibilitou. Reperceiving umožňuje vývoj schopnosti pozorovat naši stále se měnící vnitřní zkušenost, a tím jasněji vidět mentálně-emoční obsah, což přispívá k vyšší kognitivně-behaviorální flexibilitě.

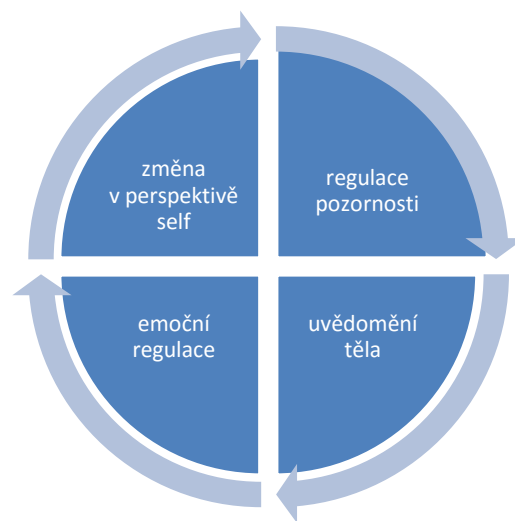
Schopnost nezaujatě pozorovat obsahy vědomí, umožňuje všimnout si i velmi silné emoce s větší objektivitou a nižší reaktivitou. Tato schopnost je v opozici obvyklé tendenci se vyhnout nebo popírat obtížně emocionální stavy. Prostřednictvím přímé expozice se člověk učí, že jeho emoce, myšlenky, nebo tělesné pocity nejsou tak ohromující, nebo děsivé.

Další model potenciálních mechanismů mindfulness představila Hölzelová s kolegy (2011). Tento model je zajímavý tím, že je podložený důkazy neurovědeckého výzkumu meditace všímavosti.

11.2 Model Hölzelové, Lazarové, Gardy, Schuman-Oliviera, Varga a Otta (2011)

Tento model předpokládá čtyři komponenty; mechanismy, které „jsou ve hře“ v průběhu meditace všímavosti: (a) regulace pozornosti, (b) uvědomění těla, (c) emoční regulace (včetně přehodnocení a expozice, vyhasnutí a utužení) a (d) změna v perspektivě self. Tyto komponenty (viz obrázek 6) se vzájemně podporují a je možno je chápat jako spirálovitý proces (Hölzel et al., 2011, s. 539).

Obrázek 6. Komponenty mechanismu mindfulness podle Hölzelové a kolegů (2011)



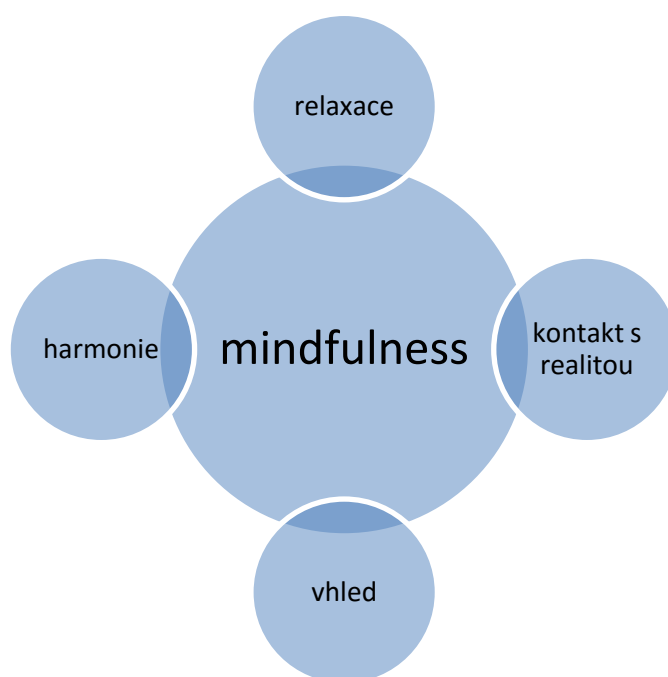
TZ

Dle autorů je regulace pozornosti důležitým mechanismem, který se rozvíjí na počátku meditační praxe a je stavebním kamenem pro další kultivaci všímavosti. Ohniskem pozornosti v meditaci všímavosti je uvědomění si svého těla, tedy schopnost pozorovat subtilní tělesné pocity. Zlepšení tohoto uvědomění může mít významný vliv na emoční regulaci a rozvinutí empatie. Během meditace všímavosti dochází například ke snížení interference, k významnému snížení fyziologické reaktivity, k snížení negativních náladových stavů, ke snížení ruminace, či ke snížení reaktivity na opakující se myšlenky. Meditace všímavosti má vliv na fyziologické aspekty pozitivních emocí, čím pozitivně ovlivňuje zpracování emocí. Dle autorů existuje předpoklad, že všímavost se podílí na dvou různých strategiích emoční regulace, jmenovitě na přehodnocení a vyhasnutí. U přehodnocení (tzn. nový výklad významu stimulu, který vede ke změně emocionální reakce) a vyhasnutí (převrácení stimul-reakce) hraje klíčovou roli pozornost. Expozice, která je součástí praxe

všímavosti, tedy vede k procesu vyhasínání. Mechanismy vyhasínání jsou navíc podpořeny stavem uvolnění, ke kterému během meditace dochází. Praxe všímavosti vede k vnímání sebe sama za snížené reaktivity, což je pravděpodobně mechanismus pro usnadnění expozice. Nereagování vede k odpojení dřívějších spojení a tím k osvobození od vazby na obvyklé emocionální reakce. Rozšířeným sebeuvědoměním, ke kterému dochází během meditace, dochází k zvýšené jasnosti mentálních procesů a posunu v perspektivě self prostřednictvím meta-uvědomění (anglicky metaawareness). Meta-uvědomění je forma subjektivní zkušenosti a aktivního monitoringu, ve kterém jedinec přebírá nekonceptuální perspektivu. Meta-uvědomění není zapletené v obsahu vědomí a usnadňuje odstup od identifikace se statickým sebepojetím. Spíše než jako statický subjekt nebo struktura je zakoušený jako událost. Identifikace se statickým self vede ke kořenům psychologické úzkosti a odstup od identifikace vede ke svobodě. Změna v perspektivě self vede ke zvýšení duševní pohody, k příznivější seberepresentaci a zvýšenému sebevědomí (Hölzel et al., 2011, s. 539 - 549).

11.3 Model RICH (Nyklíček; 2011)

Obrázek 7.



Nyklíček (2011) navrhuje čtyři komponenty: přímé účinky meditace všímavosti (viz obrázek 7). Prvním z nich je relaxace (anglicky relaxation, **R**) – uvolnění celého těla a mysli jako přímý vliv nereaktivního, přijímajícího postoje praxe mindfulness. Druhým je vhled (insight, **I**), který umožňuje vhled do různých automatických procesů (myšlenek a pocitů a soudů aj.) a do skutečnosti, že self není s těmito procesy identické, což umožňuje svobodné rozhodování. Třetím je kontakt s realitou (anglicky contact with reality, **C**) – s tělem, myslí i prostředím jako důsledek otevřenosti a přijetí, který vede k propojenosti a k soucitu. Posledním je harmonie (anglicky harmony – **H**), kdy jsou jednotlivé subsystémy těla i mysli v souladu, stejně tak systém jako celek a celek s okolním prostředím. Tyto čtyři přímé účinky meditace všímavosti vedou k jiným účinkům spojených s dobrou duševní pohodou jako je soucit se sebou, flexibilita chování atd. Tento model je hierarchický, kde první čtyři faktory jsou nadřazeny ostatním a jsou v nejbižším vztahu se všímavostí, i když jsou s ostatními vzájemně v obousměrném vztahu. Například relaxace snižuje ruminaci, ale snížená ruminace vede k relaxaci. I když emoční regulace v tomto teoretickém modelu není výslovně uvedena, je přítomna jako část nebo výsledek několika faktorů, zejména flexibilní samoregulace a kognitivního přehodnocení, snižuje supresi a . Dobrá duševní pohoda (všeobecná spokojenost se životem) je výsledkem všech faktorů dohromady.

11.4 Jiné modely

I jiní autoři navrhli komponenty mechanismu všímavosti (viz in Hölzel et al., 2011; Grabovac, Lau a Willett, 2011). Například Brown, Ryan a Creswel (2007) na základě dosavadních poznatků jiných autorů mezi mechanismy všímavosti zahrnují vhled (insight), expozici, nelpění, zlepšení psychofyzického fungování a integraci fungování. Vhled je charakterizovaný pozorujícím postojem, percepční flexibilitou a relativní svobodou od konceptualizací (pojmového zpracování). Z této decentralizované perspektivy dochází k meta-kognitivnímu vhledu. Neusilování (nonattachment) usnadňuje dosažení vyrovnanosti, klidu, stability; nepodmíněné štěstí, které není závislé na okolnostech (Brown, Ryan a Creswell, 2007). Dle Didonny (2009) meditační techniky založené na všímavosti fungují na mechanismu

„letting go“ (nechat být), postoj který zaujímáme vůči svým vlastním myšlenkám. Většina autorů uvádí, že meditace všímavosti funguje jako expozice vnitřní zkušenosti (např. Baer et al., 2003; Kabat-Zinn, 1982; Linehan 1993). Dobrovolná expozice, neusilování, vhléd a efektivnější zpracování stresu hraje potenciálně ústřední úlohu všímavost v integrované funkci. Skutečnost, že všímavost je spojena s lepší samoregulací, vyšší autonomií a posílením interpersonálních dovedností svědčí o tom, že všímavost vede k větší schopnosti jednat způsoby, které zahrnují více alternativních řešení (viz in Brown, Ryan a Creswell, 2007). Baerová s kolegy (2003) zmiňují další komponenty mechanismu všímavosti. Kromě expozice a kognitivních změn a uvolnění, zde již zmíněných, navrhuje další komponenty: sebe-řízení (self-management) a přijetí.

12 Měření všímavosti

Snahy o měření všímavosti odrážejí nejrozumnější konceptualizace všímavosti. Většina měření rysů a stavů všímavosti probíhá formou self - reportových dotazníků, kterých se v posledních letech na akademické půdě objevilo několik. Ačkoli prokázaly uspokojivé psychometrické kvality (Baer et al., 2006; Fresco et al., 2007), velmi se liší ve svém obsahu a struktuře, což naznačuje, jak už zde bylo zmíněno, nedostatečný konsenzus mezi výzkumníky ohledně konstruktů všímavosti (viz in Creswell, 2016; Malinowski, 2008).

Dle Quaglia a kolegů (2015) v současné době existuje osm zveřejněných self - reportových dotazníků pro dospělé a dva pro dospívající a děti. Ty měří rysy všímavosti a dispoziční všímavost. Dva další měří stavy všímavosti a jsou určené pro dospělou populaci. Na následujících řádcích představím některé z nich.

12.1 Přehled některých self - reportových dotazníků všímavosti:

Dotazník pěti aspektů všímavosti (The Five Facet Mindfulness Questionnaire, dále jen **FFMQ**; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer a Toney, 2006)

FFMQ (Baer et al., 2006) zahrnuje 39 položek rozdělených do pěti podskupin: nereagování na vnitřní zkušenosti, pozorování, vědomé jednání, popisování a nehodnocení vlastní zkušeností. K těmto aspektům všímavosti Baerová s kolegy dospěli na základě analýzy pěti dostupných dotazníků všímavosti (MAAS, FMI, KIMS, CAMS, MQ). Dle autorů konceptualizace všímavosti jako mnohostranného konstruktů může být užitečná pro pochopení jeho jednotlivých složek a jeho vztahů s dalšími proměnnými (český překlad viz in Žitník, 2010).

Škála všímavé pozornosti a uvědomování (Mindful Attention Awareness Scale, dále jen **MAAS**; Brown a Ryan, 2003)

Brown a Ryan (2003) vyvinuli 15 položkový dotazník MAAS, který posuzuje, do jaké míry je jedinec všímavý a vědomý si toho, co se odehrává v přítomném okamžiku v každodenním životě. Klade důraz na pozornost a uvědomění, ale některé další aspekty všímavosti vypouští. Konceptně vychází z kombinace théravádské buddhistické tradice i moderních buddhistických spisů, tak i klinických studií. Je určen pro klinickou i běžnou populaci a zkušené meditující.

Freiburský inventář všímavosti (Freiburg Mindfulness Inventory, dále jen **FMI**; Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht a Schmidt, 2006)

FMI (Walach et. al., 2006) je 30 položkový dotazník. Byl navržen pouze pro jedince, kteří měli předchozí expozici meditačního cvičení a kteří kultivují uvědomění vycházející kvalitativně z buddhistického pojetí všímavosti. Jeho záměrem bylo rozlišovat mezi začátečníky a pokročilými meditujícími.

Torontská škála všímavosti (Toronto Mindfulness Scale, dále jen **TMS**; Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey a Devins, 2006)

TMS (Lau et al., 2006) je deseti položkový nástroj, který měří dosažení všímavého stavu bezprostředně po předcházející meditaci. To znamená, že účastníci nejprve dokončí meditaci a pak hodnotí, do jaké míry byli uvědomělí a přijímali své zkušenosti v průběhu meditace. Vychází z klinické koncepce všímavosti; měří zvědavost a decentraci. Je určen pro vysokoškolskou, klinickou populaci i pokročilé meditující.

Filadelfská škála všímavosti (Philadelphia Mindfulness Scale; dále jen **PHLMS**; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra a Farrow, 2008)

PHLMS (Cardaciotto et al., 2008) byla odvozena z modelu všímavosti Kabat-Zinna jako nehodnotící pozornosti. Záměrem autorů bylo vytvořit dotazník, který by byl aplikovatelný na populaci bez meditační praxe. Vychází z klinické koncepce všímavosti. Faktory všímavosti, které měří, jsou uvědomění přítomného okamžiku a přijetí. Je určen pro vysokoškolskou a klinickou populaci. Má 20 položek.

Kentucký inventář dovedností všímavosti (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; dále jen **KIMS**; Baer, Smith a Allen, 2004)

Baerová, Smith a Allenová (2004) vyvinuli dotazník KIMS, který je založen na pojetí všímavosti, jak se uplatňuje v rámci dialekticko-behaviorální terapie (viz kapitola 10). Byl navržen tak, aby měřil obecnou tendenci být všímavý v každodenním životě a aby byl srozumitelný pro běžnou i klinickou populaci bez ohledu na meditační praxi. Obsahuje 39 položek a měří čtyři složky (dovednosti) všímavosti v každodenním životě: pozorování (12 položek), popisování (8 položek), uvědomělé jednání (10 položek) a přijetí bez hodnocení (9 položek). Autoři zjistili, že

dovednosti všímavosti různě souvisejí s aspekty osobnosti a duševním zdravím, včetně neuróz a jiných psychických příznaků, s emoční inteligencí, disociací aj.

Southamptonský dotazník všímavosti (The Southampton Mindfulness Questionnaire; dále jen **SMQ**; **Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers a Dagnan, 2008**)

SMQ (Chadwick et al., 2008) je 16 položkový dotazník, založen na klinickém pojetí všímavosti. Je určen pro klinickou i běžnou populaci a meditující. Zkoumá, do jaké míry jednotlivci reagují na stresující myšlenky a představy; měří čtyři aspekty všímavosti (decentralizované uvědomění, reakce „letting go“ (nechat být), přijetí, otevřené uvědomování obtížných zkušeností). Jeho užitečnost v klinickém prostředí spočívá v tom, že dokáže rozlišit mezi meditujícími, lidmi, kteří nemeditují a lidmi s psychózou.

Škála kognitivní a afektivní všímavosti (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale; dále jen **CAMS**; **Hayes a Feldman, 2004**)

CAMS (Hayes a Feldman, 2004) je self - reportová dvanácti položková škála, která měří čtyři aspekty všímavosti tak, jak jsou popsány v rámci terapeutického přístupu ACT (viz kapitola 10): pozornost, zaměření na přítomný okamžik, uvědomění a přijetí vnitřních prožitků. Tento dotazník byl navržen pro populaci se zkušeností s meditační praxí i bez ní.

Zkušenostní dotazník (The Experiences Questionnaire, dále jen **EQ**; **Fresco, Moore, van Dulmen, Segal, Ma, Taesdale a Williams, 2007**)

EQ byl vyvinut Teasdalem a kolegy (viz in Fresco, 2007, s. 236) jako prostředek operacionalizace změny o které se předpokládá, že k ní dochází během programu MBCT. Jedním z předpokladů byla změna ve schopnosti přijetí decentrované perspektivy u pacientů s depresí. Důležitým aspektem školení dovedností všímavosti je nácvik dovednosti jak se decentrovat z depresivních myšlenkových vzorů a bylo důležité najít míru, do jaké pacienti ve skutečnosti tak učinili. Byly nalezeny 3 aspekty decentrace: schopnost neztotožňovat sebe se svými myšlenkami, schopnost nereagování obvyklým způsobem na negativní myšlenky a schopnost soucitu se sebou. Druhým z předpokladů bylo snížení ruminace.

Dotazník přijetí a jednání (The Acceptance and Action Questionnaire; dále jen **AAQ**; Hayes, Strosahl, Wilson, Bisset, Pistorello, Toarmino, Polusny, Dykstra, Batten, Bergan, Stewart, Zvolensky, Eifert, Bond, Forsyth, Marekla a McCurry, 2004)

AAQ (Hayes et al., 2004b) je devíti položkový self - reportový nástroj měření, kterého položky popisují zkušenosti vyhýbání se, včetně negativního hodnocení a pokusů ovládnout nebo se vyhnout nepříjemným vnitřním podnětům a neschopnost konstruktivně jednat v průběhu těchto prožívaných podnětů.

Měření přijetí a všímavosti u dětí (The Child Acceptance and Mindfulness Measure; dále jen **CAAM**; Greco, Baer a Smith, 2011)

CAMM (Greco, Baer a Smith, 2011) obsahuje 25 položek. Dosažené vyšší skóre ukazuje na vyšší úroveň přijetí a všímavosti. Měří do jaké míry děti a adolescenti pozorují vnitřní zkušenosti, jednají uvědoměle a do jaké míry přijímají své vnitřní prožitky bez hodnocení.

Self – reportové metody podléhají mnoha zkreslením a některé aspekty všímavosti mohou být obtížné srozumitelné osobám bez meditační zkušenosti. Dle Qualia a kolegů (2015) se problémem jeví i složitost konstruktů, či jeho překrývání s jinými konstrukty, jako je regulace pozornosti. Baerová, Walshová a Lykinsová (2009) podávají podrobný přehled dosavadních metod měření, zároveň vyjadřují obavu, že dosud ještě nebyla vyvinuta žádná spolehlivá metoda měření všímavosti (tamtéž). Quaglia s kolegy (2015, s. 18-19) poskytuje přehled jiných měření: behaviorální měření, strukturované rozhovory a ekologické momentální měření.

12.2 Jiná měření (Qualia et. al., 2015):

(1) Behaviorální měření (anglicky *Behavioral Measures*) všímavosti by mohli doložit stavy a rysy všímavosti bez subjektivního zkreslení v self - reportových dotaznících. Samozřejmě není možné konstrukt všímavosti zredukovat na posouzení chování. Co se týče tohoto směru měření, zjistilo se, že opakem všímavého stavu je putování myslí, ale všímavost zahrnuje v sobě víc než to. Dalším objevujícím se měřením jsou:

(2) Strukturované rozhovory (anglicky *Second-Person Structured Interviews*). Instruktory všímavosti mohou na základě subjektivních i objektivních ukazatelů

posoudit úroveň všímavosti u jednotlivců prostřednictvím cíleného zkoumání subjektivní zkušenosti a pozorování chování. Tato kvantitativní technika by mohla zaznamenat i změny po intervenci léčby (náviku) založené na všímavosti. Rizika zde jsou sebe prezentace a jiná zkreslení. Příkladem je měřicí nástroj s názvem MACAM (Measure of Awareness and Coping in Autobiographical Memory; Měření uvědomění a zvládání založené na autobiografické paměti; Moore, Hayhurst a Teasdale, 1996). Měří se jím meta-kognitivní uvědomění prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Účastníkům jsou prezentovány popisy osmi mírně depresivních situací prostřednictvím záznamu na magnetofonových páskách, přičemž jsou požádáni, aby si představili sami sebe v těchto situacích. Následně jsou prostřednictvím strukturovaného rozhovoru vyzváni k tomu, aby si vyvolali vzpomínky, které v nich vyvstaly v souvislosti s prezentovanými situacemi. Účastníci hodnotí pocity z vyvolané vzpomínky asociovaných každou z osmi situací na škále od 0 do 100 a tazatel určuje stupeň metakognitivního uvědomění na škále od 1 do 5 (viz in Fresco et al., 2007, s. 235).

(3) Ekologické krátkodobé měření (anglicky *Ecological Momentary Assessment*) je snahou o zachycení zkušeností a chování, tak jak se dějí v každodenním životě za použití záznamů z mobilních elektronických zařízení. Nahrávka kognitivních procesů v průběhu náviku všímavosti a normativní denní aktivity můžou poskytnout užitečný index o stavech všímavosti (Quaglia et al., 2015). Například jedna taková smartphone aplikace všímavosti byla vyvinutá v roce 2014 na univerzitě v Zaragoze ve Španělsku. Aplikace byla vědecky ověřena Aragonským Institutem pro lékařský výzkum. Je to první aplikace, která sleduje stav všímavosti a poskytuje zpětnou vazbu o tom, jak všímavá je daná osoba během meditace všímavosti. Také poskytuje videa a audio nahrávky několika technik všímavosti (viz in Felieu-Soler, 2016).

Slibnou oblastí výzkumu všímavosti a jeho měření nabízí neurovýzkum. Například sledování mozkových vln pomocí EEG a jiné současné funkční metody, jako je funkční magnetická rezonance (fMRI) se používají ke sledování funkčních a strukturálních změn v mozku v průběhu meditace (viz in Davidson a Lutz; 2008; Farb et al., 2007; Fox et al., 2016; Hölzel et al., 2011; Chiesa a Serretti, 2010; Lutz et al. 2015; Marchand, 2014; Raffone a Srinivasan, 2010).

13 Léčebné intervence založené na všímavosti

(anglicky **Mindfulness-Based Interventions; MBIs**)

Během posledních třicet let se většina výzkumu zaměřila hlavně na klinické přístupy založené na všímavosti s cílem vyhodnotit jejich účinnost. Výsledky studií vedou k slibným údajům, které naznačují, že tyto psychoterapeutické intervence založené na kultivaci všímavosti formou meditace nebo nácviku dovedností všímavosti prokazují účinnost při zmírnění širokého spektra psychických i fyzických symptomů (např. Baer, 2003; Green a Bieling, 2012; Grossman et al., 2004). Je zřejmé, že tento směr výzkumu je základním předpokladem pro validaci všímavosti jako účinné psychologické intervence.

Dle Monteiro (2015) sekulární klinická aplikace všímavosti v západní psychologii je přičítána jednak Ellen J. Langerové (2000), jednak John Kabat-Zinnovi (1994). Langerové dovednosti všímavosti a intervence jsou založeny na kognitivním modelu, který se zaměřuje na řešení problémů, utváření nových perspektiv a na dalších procedurách zaměřených na výsledek. Langerová vychází ze západní sociální kognitivní tradice experimentální sociální psychologie a není ovlivněna asijskou meditativní tradicí.

Naproti tomu Jon Kabat-Zinn, který je považován za průkopníka aplikace všímavosti v psychoterapii vůbec, vychází z praxe Zenu a buddhistických principů a všímavost pojímá v závislosti na její kultivaci. Meditace je prostředkem, který používá k léčbě svých pacientů a jeho program na snižování stresu založený na všímavosti s původním názvem SR&RP (Stress Reduction & Relaxation), je dnes již široce známý jako MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction; Kabat-Zinn, 1990).

Klinická působnost intervencí s využitím konceptu všímavosti postupně obsáhla daleko širší oblast, než je snižování stresu. Jejich aplikace se rozšířila na léčbu četných oblastí duševního zdraví, jako jsou deprese, úzkosti, závislosti, poruchy příjmu potravy, ADHD, agresivní chování, mentální retardace, poruchy osobnosti, psychóza, sebevražedné chování/sebepoškozování, či trauma (přehled viz in Creswell, 2016; Williams a Zylowska, 2009; Malinowski, 2008).

Z kognitivně behaviorální terapie (dále jen KBT) vyrostli nové směry (Didonna, 2009). Jsou jimi na všímavosti založená kognitivní terapie (mindfulness-based cognitive therapy – dále jen MBCT; Segal, Williams a Teasdale, 2002), terapie přijetí a závazku (Acceptance and Commitment Therapy – dále jen ACT; Hayes, Strosahl &

Wilson, 1999), dialekticko-behaviorální terapie (Dialectical Behavior Therapy – dále jen DBT; Linehan, 1993). Dalšími jsou například kognitivní terapie integrující všímavost (MiCBT, mindfulness-integrated cognitive behavioral therapy), pro léčbu závislostí se vyvinula terapie prevence relapsu založená na všímavosti (MBRP, mindfulness-based relapse prevention) nebo soucitní životní styl založený na všímavosti (MBCL, mindfulness-based compassionate living).

Tyto terapie se vyvinuly pro léčbu různých duševních poruch a psychologických syndromů. V současnosti existující terapie, které mají v názvu slovo mindfulness, jsou buď z konstruktu všímavosti odvozené (MBCT, MBSR) a používají nácvik všímavosti jako primární léčebnou modalitu, anebo koncept všímavosti začlenily do jiného terapeutického směru (např. ACT, DBT). Mohou anebo nemusí zahrnovat nácvik všímavosti, i když všímavé uvědomění je hlavním léčebným cílem všech těchto terapií. Přístupy DBT a ACT se nazývají třetí vlnou kognitivně behaviorální terapie (viz in Stanley, 2015).

Germer a kolegové (2005) navrhli tři způsoby, kterými může být všímavost integrována do psychoterapie: (1) terapeut sám praktikuje všímavost, aby byl více všímavý a přítomný při práci s klientem, (2) o všímavosti informovaná psychoterapie (Mindfulness – Informed Psychotherapy) – tj. uplatňuje buddhistickou psychologii a teorii všímavosti v klinické práci, (3) psychoterapie založená na všímavosti (Mindfulness – Based Psychotherapy) – učí klienty dovednostem všímavosti skrze její praktikování.

Podobně Monteiro (2015) rozlišuje způsoby, jakými se všímavost inklinuje v klinických a výzkumných kruzích v závislosti na buddhistické tradici. Terapie, kde je všímavost dovedností či technikou začleněnou do jiného terapeutického přístupu jsou např. ACT a DBT. ACT používá „techniky všímavosti“ nebo „dovednosti všímavosti“ jako součást svého terapeutického přístupu. Klienti se učí všímavě pozorovat své myšlenky. Tyto dovednosti nejsou založeny na meditační praxi na straně terapeuta nebo klienta. Ačkoli nejsou založeny na buddhistických ideálech, ale zakořeněné ve vědeckém kognitivně behaviorální terapii, existují zde paralely s buddhismem. Podobně DBT přistupuje k všímavosti jako k dovednosti šité na míru specifickým potřebám svých klientů. Stejně jako v ACT, všímavost není závislá na meditační praxi, a dovednosti všímavosti se učí didakticky. Pak jsou přístupy, které jsou založeny na pochopení všímavosti v závislosti na meditační praxi (MBCT a MBSR).

Intervence založené na všímavosti probíhají jak v individuální, tak v skupinové formě. Do již existujících léčebných modelů se implikovaly prvky všímavosti jako je pomíjivost, koncept ne-já a jiné buddhistické principy (Monteiro, 2015).

Dle Didonny (2009) přístupy založené na všímavosti věnují zvláštní pozornost významu vnitřních zdrojů a samo ozdravného potenciálu a schopností jedince. Při správném vedení a směřování jsou jednotlivci schopni spontánně dosáhnout bodu, ze kterého můžou procházet ze stavu nerovnováhy a úzkosti do stavu větší harmonie a klidu ve vztahu k sobě s následným posílením subjektivního vnímání dobré duševní pohody.

V následujících řádcích si představíme nejhlavnější terapeutické směry v zahraničí a u nás, které jsou založené na všímavosti.

13.1 Program na snižování stresu založený na všímavosti (MBSR, Mindfulness-based Stress Reduction; Kabat-Zinn, 1990)

Sekulární praxe všímavosti vstoupila do amerického mainstreamu hlavně díky práci John Kabat-Zinna (1994; 2015b). Považuje se za pionýra ve využití konceptu mindfulness v KBT. Je zakladatelem programu MBSR (1979), který byl původně vytvořen pro pacienty na snížení stresu pro pacienty trpící chronickou bolestí, se kterými pracoval na Lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts. Na základě výsledků o blahodárných účincích tohoto přístupu, standardizoval svůj program do osmi týdenního kurzu výuky a praxe, což umožnilo posouzení účinnosti tohoto programu prostřednictvím empirického výzkumu. Od té doby tisíce studií dokumentují fyzické a duševní zdravotní přínosy všímavosti a MBSR inspiruje nespočet programů, které jsou přizpůsobením modelu MBSR pro školy, věznice, centra pro veterány, nemocnice. Přínosem Kabat-Zinna je, že dokázal jednoduchým jazykem zpřístupnit podstatu buddhistické moudrosti tak, aby vyhovovala normám empirického výzkumu (viz in Puhakka, 2015, s. 225).

MBSR je intenzivní, strukturovaný program, který zahrnuje nácvik v meditaci všímavosti, jehož cílem je pomoci pacientům zvyšovat jejich uvědomění dosavadních zkušeností a naučit se vztahovat ke svým fyzickým a psychickým stavům více přijímajícím a nehodnotícím způsobem. Standardní program MBSR trvá 8 týdnů a jednou týdně se skupina účastníků setkává na 2,5 hodiny. Domácím úkolem je meditovat po dobu 45 minut denně, 6 dní v týdnu, i když několik změn v relacích,

domácích úkolech a celkové délce lze pozorovat u odlišných kurzů pro různé skupiny pacientů. MBSR má obvykle tři hlavní složky: (1) *skenování těla*, které zahrnuje postupné zaměření pozornosti na celé tělo od nohou až k hlavě, s nekritickým zaostřením na jakémkoli emocionálním či tělesným pocitu a za použití pravidelných pokynů k uvědomění dechu a relaxace; (2) *meditace vsedě*, která zahrnuje všímavou pozornost zaměřenou na dech a na stoupající a klesající části břicha při nádechu a výdechu, jakož i nekritické uvědomování kognitivních procesů a proudu myšlenek a jiných rozptýlení, které neustále proudí skrze mysl; a (3) cvičení *hatha jógy*, která zahrnuje dechová cvičení, jednoduchý strečink a pozice, jejichž cílem je posílit a uvolnit pohybový aparát. Kromě toho jsou účastníci vyzváni k zapojení praxe všímavosti v každodenním životě a k absolvování celodenního intenzivního retreatu meditace všímavosti (Feliu-Soler et al., 2008).

Výsledky mnoha studií neustále prokazují, že intervence MBSR mohou být účinné při snižování příznaků stresu, úzkosti a deprese u klinických i neklinických populací. Shapirová s kolegy (2005) prokázali, že nácvik všímavosti může sloužit jako prevence syndromu vyhoření u zdravotního personálu. Důkazy o účinnosti tohoto programu byly zaznamenány i v léčbě chronické bolesti (Kabat-Zinn, Lipworth a Burney, 1985), úzkosti a panické poruchy (Miller, Fletcher a Kabat-Zinn, 1995), obsedantně kompulsivní poruchy (Hanstede, Gidron a Nyklíček; 2008), psoriázy (Kabat-Zinn et al., 1998), fibromyalgie (Kaplan, Goldberg a Galvin-Nadeau, 1993), onemocnění srdce (Nyklíček et al., 2014) či u afektivní poruchy (Astin, 1997). Bylo prokázáno významné snížení všeobecné lékařské symptomatologie vůbec a zvýšení schopnosti přebírání kontroly nad svým životem (Kabat-Zinn et al., 1992). U onkologických pacientů bylo zaznamenáno signifikantně nižší skóre poruch nálady a došlo ke snížení příznaků deprese, úzkosti, hněvu a dezorganizace a jiných příznaků stresu a ke zvýšení hladiny melatoninu, který je důležitý pro zachování zdraví a prevenci nemocí (Massion et al., 1995; Specá et al., 2000). Dalšími prokázanými účinky je snížení primárních symptomů a snížení stresu u těchto chorob: poranění mozku, rakovina, chronický únavový syndrom, bolesti hlavy, srdeční choroba, HIV / AIDS, roztroušená skleróza, obezita, svrab, revmatoidní artritida, poruchy spánku, kouření (přehled viz in Williams a Zylowska, 2009).

V České republice vyučuje 8 týdenní program MBSR Jaroslav Chýle a je zatím jediným lektorem v ČR, který absolvoval kompletní výcvik výuky MBSR vedený přímo autory této metody.

13.2 Kognitivní terapie založená na všímavosti (MBCT, Mindfulness-based Cognitive Therapy; Segal, Williams a Teasdale, 2002)

Ústřední součástí MBCT (Teasdale et al., 1995, Williams a Penman, 2014) je osmi týdenní kurz všímavosti převzatý z MBSR. V MBCT se nácvik všímavosti zaměřuje na negativní myšlení pacienta a přemítavé vzory. Na rozdíl od tradiční kognitivní terapie, která se zabývá obsahem těchto myšlenek a učí pacienty nahradit negativní myšlenky těmi pozitivními, MBCT si neklade za cíl měnit obsah, ale způsob, jakým se pacienti vztahují ke svým myšlenkám. Klíčovým prvkem při nácviku všímavosti je naučit pacienty pozorovat své myšlenky prostě "jako myšlenky", spíše než jako přesvědčivou realitu. To zase podporuje nereaktivní vztahování se k myšlenkám, což vede k pocitu osvobození se od nich. Technika všímavosti zde byla považována za doplněk ke klasickému kognitivnímu terapeutickému přístupu a bylo zjištěno, že v některých případech je i účinnější (Teasdale et al., 1995). V posledních dvou desetiletích, se uplatňování MBCT rozšířilo z počátečního zaměření na prevenci relapsu deprese (Kuyken et. al., 2010; Teasdale et al., 2000, 2002) k léčbě jiných klinických problémů jako je úzkost (Evans et al., 2008), panika (Kim et al., 2009), trauma (Williams et al., 2006) či závislosti (Bowen et al., 2006). V současné době je MBCT zavedena a empiricky podpořena v kognitivní terapii v USA a stejně tak v Evropě. Zajímavostí je, že většina klinických lékařů, kteří vedou standardní programy MBCT, nemusí praktikovat všímavost na sobě a výcvik všímavosti není součástí jejich klinického výcviku (viz in Puhaka, 2015).

Výzkumné studie ukazují, že u pacientů se třemi nebo více předcházejícími depresivními epizodami, vede MBCT ke snížení depresivních symptomů, strachu a ruminace a k zlepšování v dovednostech všímavosti. Délka formální praxe má určitý vztah k poklesu depresivních příznaků. Byl nalezen vztah mezi poklesem obav a ruminace a zvýšením dovednosti přijetí bez hodnocení. Pokles deprese s rozvinutím dovednosti soucitu se sebou. Schopnost přijetí zmenšuje prostor pro přemítavé myšlení (Van Aalderen et al., 2016). Prevence relapsu, recidiva a chronicita v léčbě deprese představuje hlavní problém. Důkazy naznačují, že tato psychologická léčba může být v prevenci recidivy účinnější než antidepressivní léky (Davidson, 2016; Kuyken, 2016; Teasdale et al., 2000; Teasdale, Segal a Williams, 1995).

13.3 Dialekticko-behaviorální terapie (DBT, Dialectical Behavioral Therapy; Linehan, 1993)

DBT (Linehan; 1993a, b) byla vyvinuta v osmdesátých letech Marshou Linehanovou v USA pro cílovou populaci chronicky sebevražedných žen s diagnózou hraniční poruchy osobnosti. Je nejčasnější adaptací buddhistické praxe všímavosti do obecného rámce behaviorální terapie s širokou použitelností na různé emocionální a mezilidské problémy. Následně, spolu se svými kolegy, rozšířila DBT k léčbě sebevražedných pacientů a pacientů trpících závislostmi, poruchou příjmu potravy, impulzivitou a sebepoškozujícím chováním (viz in Puhakka, 2015). DBT vychází z dialektického světónázoru, kterého hlavní teze jsou: neexistuje jedna pravda, svět se neustále mění a že mohou existovat dvě protichůdné tvrzení vedle sebe. V pojetí DBT se dialektikou rozumí celostnost, provázanost reality a důraz na dialog a vztah. Linehanová čerpala ze své zkušenosti praxe zenu stejně tak jako ze základny KBT a PCA (The Person-Centred Approach, přístup zaměřený na člověka; Rogers, 1977). Vyvinula komplexní léčebný program pro osoby trpící hraniční poruchou osobnosti, která je charakterizována nestabilitou emocí, myšlení, chování, sebepojetí a interpersonálních vztahů. Cílem terapie je snížit sebevražedné chování, včetně sebepoškozování; snížit chování, které negativně zasahuje do terapie; snížit chování, které negativně ovlivňuje kvalitu života; zvýšit behaviorální dovednosti; snížit chování, které souvisí s posttraumatickou stresovou poruchou; zvýšit schopnosti samoregulace a tolerance dysforických nálad. Linehanová chápe poruchy chování jako nedostatek dovedností. Důraz je kladen hlavně na přijetí chování samotným pacientem takového, jaké je. Terapeut pracuje s motivací klienta, validuje jeho prožívání, neinterpretuje, pouze popisuje jeho chování, pracuje s klientem na prevenci relapsu. Program zahrnuje individuální terapii, skupinovou terapii, krizovou intervenci a nácvik dovedností. Nácvik dovedností probíhá skupinově a zahrnuje čtyři moduly: nácvik dovedností všímavosti, stresové tolerance, dovedností efektivity v mezilidských vztazích a v emoční regulaci. Dovednosti všímavosti jsou vetkány do každého modulu a výuka jimi vždy začíná. Dovednosti všímavosti jsou převzaty ze Zen buddhismu a rozlišují na dovednosti „what“ a „how“ („co“ a „jak“). Dovednosti „what“ jsou: pozoruj, popisuj a participuj. Pozorování pocitů, i těch nepříjemných, vede ke snížení jejich intenzity; popisování k uvědomění si toho, co se se mnou vlastně děje; participování ke skutečnému prožívání přítomného okamžiku plným

zapojením se. Dovednosti „how“ zahrnují jak pozorovat, jak popisovat, jak se účastnit; tedy bez hodnocení, všímavě a efektivně. Sedmou dovedností je tzv. moudrá mysl (anglicky wise mind), která představuje všímavost samotnou. Moudře využívá jak racionální, tak emoční mysl, její složkou je intuice. Nově získané dovednosti se klienti učí aplikovat do každodenního života, klientům se každý týden zadává úkol na jednu konkrétní dovednost, o kterém pak společně diskutují na skupinových sezeních (viz in Didonna, 2009; Robins, 2003).

Efektivitu přístupu DBT prokázalo mnoho studií (např. Linehan et al., 1991; Martin et al., 2016; Ward-Ciesielski et al., 2016). Jednou z nich je studie Koonse a kolegů (2001). Dvacet žen, které splnily kritéria pro hraniční poruchu osobnosti, byly náhodně rozděleny do dvou skupin. Jedna skupina zahrnovala léčbu prostřednictvím DBT, druhá standardní léčbu. Léčba trvala 6 měsíců. Ve srovnání s pacienty v běžné léčbě, ti v DBT hlásili významně větší pokles sebevražedných myšlenek, beznaděje, deprese a agrese. Kromě toho, pouze pacienti v DBT prokázali významný pokles sebevražedného chování, sebepoškozování, snížení agresivních projevů a významný pokles hospitalizací. Obě skupiny hlásily významný pokles depresivních symptomů, ale ne snížení úzkosti. Také Linehanová s kolegy prokázala, že DBT může být účinná i v léčbě závislostí (Linehan et al., 1999). Valentinová s kolegy (2015) shrnují výsledky několika studií. Prokázali efektivitu DBT na snížení zdravotních i psychických symptomů charakteristických pro hraniční poruchu osobnosti a její použitelnost na rozmanitou populaci jako např. na uvězněné dospělé a mladistvé, dospělé s mentálním postižením či osoby ohrožené spácháním trestného činu aj. U nás se DBT terapie využívá například v terapeutické komunitě Kaleidoskop v Solenicích, která se podle vzoru Linehanové zaměřuje na osoby trpící hraniční poruchou osobnosti.

13.4 Terapie přijetí a závazku (ACT, Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)

ACT (Hayes et al., 2004a, b) je novější, inovativní terapií, která zahrnuje praxi všímavosti v širokém rámci behaviorismu. ACT je jedinečná mezi terapiemi dosud diskutovanými v tom, že je zakotvena v komplexním výzkumu jazyka a poznávání, tzv. teorie vztahových rámců (dále jen RFT, relational frame theory; Hayes, Barnes-

Holmes a Roche; 2001). Z hlediska RFT teorie funkce jazyka a poznávání nejsou automatická nebo mechanická, ale jsou kontextová. ACT se snaží měnit právě tento kontext. Například klienti opakují jedno slovo, dokud se z něj nestane pouhý zvuk a tím se ztratí jeho kontext (např. slovo hloupý, slabý aj.) ACT využívá koncept všímavosti, přijetí a kognitivní strategii odstupu (anglicky cognitive defusion) ke snížení maladaptivních reakcí (například vytěsnění). ACT podporuje pacienty, aby se distancovaly (poodstoupily) od rigidních myšlenek, přijímali vnitřní zkušenost, zvýšili kontakt s přítomným okamžikem, naučili se nadhledu z pozice pozorovatele, zavázali se k naplňování hodnot, kterých seznam si sami napíší. Přijetí toho, co se děje okamžik za okamžikem bez usilování něco změnit, je jádrem ACT a snadno rozpoznatelné pro kohokoliv obeznámeného s buddhistickou praxí všímavosti. Nicméně, Hayes a kolegové (2004 a, b) požívají pojmy behaviorální analýzy, která je rozšířením radikálního behaviorismu založeného B. F. Skinnerem a neobsahuje žádnou zmínku o případných jednoznačně buddhistických konstruktech (Puhakka, 2015). Je účinná pro pacienty s poruchou osobnosti, kteří nereagovali na předchozí ambulantní léčbu, v případech odolné nebo recidivující deprese. ACT se opírá o využití jazyka, protože jazykové procesy jsou v určitém kontextu primárním zdrojem rigidních a neúčinných repertoáru. ACT spoléhá na paradox, metafory, příběhy, cvičení, behaviorální úkoly a zážitkové procesy, zatímco logická analýza má v této terapii relativně omezenou roli.

Dosavadní výzkum prokázal efektivitu ACT přístupu u deprese, psychózy, užívání návykových látek, chronické bolesti, úzkosti (Landy, Schneider a Arch, 2015), poruchy příjmu potravy, stresem souvisejícím s prací a jiných problémech (Hayes et al., 2004a, b). RFT teorie naznačuje, že jazyk se sám o sobě podílí na tvorbě lidských problémů; i to je důvodem, že se tato terapie velmi rychle šíří s nadějí na široké klinické využití.

13.5 Satiterapie (Frýba; 1995): „léčba všímavostí“

Satiterapie (Frýba, 1995a, b) vychází z buddhistické psychologie abhidhammy a euro-amerických postupů psychoterapie. Je integrací konceptu všímavosti jako základního principu PCA, dále techniky psychodramatu vyvinuté Jacobem L. Morenem a postupů buddhistické meditace všímavosti a vhledu. Satiterapie se vyvinula z encounterových skupin, do kterých byly včleněny meditační cvičení. Ty

vedl autor metody Mirko Frýba od konce šedesátých let minulého století ve Švýcarsku a aplikoval tento přístup na skupinu třiceti sedmi narkomanů a na menší vzorek neurotiků na Psychiatrické klinice Bernské Univerzity. V tom čase se ve Švýcarsku vyvinul první psychoterapeutický výcvik satiterapeutů, ve kterém je eticko-psychologického systém abhidhammy teoretickým rámcem. V devadesátých letech se tento přístup rozšířil i u nás. Součástí výcviku je meditace všímavosti a vzhledu a metoda focusingu. V satiterapii se přistupuje k všímavosti jako k dovednosti, koncentruje se na dovednosti všímavého zvládání nepříjemného a patologického. Všímavost, na rozdíl od výše popsaných terapií, představuje hlavní nástroj terapeuta. Klient je veden k uvědomění, že jeho patologické prožívání je pouhým předmětem vědomí, a nemusí vést k opakování a přetrvávat. Je veden k rozlišování mezi minulým a přítomným, k prožívání zde a nyní, které má jako jediný potenciál změny. Klient získává vzhled do vzniku patologického podmiňování a je veden k vystoupení z patologického kruhu podmíněných reakcí a k vlastnímu osvobození. Satiterapeut se neomezuje pouze na diagnózu pacienta, ale prozkoumává celý jeho „psychotyp“, který je chápán jako determinovaný životní prostor klienta. Terapie má vést k integritě osobnosti, k jejímu širšímu všímavému prožívání a vědění a emancipovanému nadhledu (Benda a Horák 2008; Němcová, 1994).

V českém prostředí je satiterapie empiricky podpořena jenom minimálně. Nedávný kvalitativní výzkum Koutného (2010) za použití interpretativní fenomenologické analýzy prokázal mnohé pozitivní dopady využití všímavosti v satiterapii a mnohé souvislosti mezi zkušenostmi klientů v satiterapii a mechanismy změny u všímavosti. Koutný doporučuje směr dalšího výzkumu: zaměřit se na vliv satiterapie na rozvoj všímavosti pomocí některého z psychometrických nástrojů a obohatit tak výzkum satiterapie o kvantitativní data.

Jsou to právě terapeuti z tohoto směru, kteří jsou průkopníky integrace všímavosti a psychoterapie u nás. Největším šířitelem konceptu všímavosti je Jan Benda, který se zasloužil i obnovení empirického výzkumu v této oblasti. Dále například Jan Honzík, který v psychoterapeutickém centru Lávká pořádá 8 týdenní programy nácviku všímavosti. V buddhistickém centru Lotus v Praze probíhají večery všímavosti pod vedením satiterapeuta Jana Buriana.

14 Benefity všímavosti

Mnoho studií prokazuje celou škálu blahodárných účinků meditace všímavosti na dobrou duševní i fyzickou pohodu (Chiesa a Serretti, 2010; Ivanovski a Malhi, 2007). Jejich možné rozdělení je na kognitivní a emoční benefity (přehled viz in Brown, Ryan a Creswell, 2015; Davis a Hayes 2011; Davis, Hayes a Jeffrey, 2012).

14.1 Kognitivní benefity

Meditace všímavosti je považována za metodu pro trénink pozornosti a kognitivní procesy s ní spojené, včetně paměti, proto má vliv na různé složky pozornosti (Tang et al., 2007; van Vugt, 2015). Existuje mnoho výzkumů, které vedou k prokázání jednotlivých kognitivních přínosů spojených s kultivací všímavosti. Zde uvádím některé následující:

(1) Zvýšení kapacity pracovní paměti

Mnoho studií prokázalo, že pracovní kapacita paměti se s meditační praxí zvyšuje. Výsledky mnoha studií naznačují, že absolvování kurzu meditace všímavosti vede ke snížení „putování“ mysli a zlepšení kognitivní výkonnosti a pracovní paměti (Mrázek et al., 2013). Jha et al. (2010) např. zkoumali vojenský personál, který se připravoval pro aktivní vojenskou službu ve válečné zóně před a po MBSR programu. Účastníky rozdělili na dvě skupiny: na ty, kteří meditovali intenzivně, a na ty, kteří praktikovali méně času. První skupina prokazovala lepší náladu a zvýšenou kapacitu pracovní paměti než druhá skupina.

(2) Vliv na percepci

Meditační praxe může dramaticky změnit vnímání na jasnější a intenzivnější. Může to být důsledkem zlepšení zaměřené pozornosti a její kvality. Samozřejmou otázkou je, zda můžeme měřit tuto jasnost vnímání objektivně (Van Vugt, 2015). MacLean a jeho kolegové (2010, cit. podle Vugt, 2015, s. 195) provedli studii, ve které vyžadovali po účastnících meditačního retreatu, aby rozlišili velmi jemné rozdíly ve vzdálenosti mezi dvěma řádky. Účastníci této studie prokázali zvýšenou schopnost vnímat jemné rozdíly v délce linek. Navíc, jejich schopnost rozlišování kovariovala s počtem hodin zakončené praxe.

(2) Zlepšení epizodické paměti

Jedna z mála studií podává zprávu, jaký vliv má meditace na epizodickou paměť (Lykins, Baer a Gottloba 2012, cit. podle Vugt, 2015). Meditující z různých tradic a lidi bez zkušenosti s meditací byli požádáni, aby se naučili a zapamatovali si seznam slov a několikrát ho opakovali. Zjistili, že lidé, kteří meditují, byli schopni zopakovat větší počet slov.

(3) Zlepšení schopnosti soustředění

Schopnost soustředění se na úkol bez rozptylování je základem výkonu v celé řadě oblastí. Výsledky mnoha studií naznačují, že absolvování kurzu meditace všímavosti vede ke snížení „putování“ mysli a zlepšení kognitivní výkonnosti a pracovní paměti (Mrázek et al., 2013). Jedna studie zkoumala, jak meditace všímavosti ovlivňuje schopnost účastníků udržet pozornost na předmětu a potlačit rušivé informace. Vědci porovnali skupinu zkušených meditujících s kontrolní skupinou, která neměla žádnou meditační zkušenost. Zjistili, že meditační skupina podala podstatně lepší výkon ve všech měřeních pozornosti a kognitivní flexibility (Moore a Malinowski, 2009, cit. podle Davis a Hayes a Jeffrey, 2011).

(4) Vyšší kognitivní flexibilita

Z další směru výzkumu vyplývá, že všímavost má významný vliv na zlepšení kognitivní flexibility (Abdi, Chalabianloo a Jabari, 2016; Fox et al., 2016). Všímavost je spojena s aktivitou v oblasti mozku spojené s adaptivnějšími reakcemi na stresující nebo negativní situace (Davis a Hayes, 2011). Jedna studie zjistila, že lidé, kteří praktikují meditaci všímavosti, rozvíjejí dovednosti sebepozorování, které neurologicky vypínají automatické dráhy vytvořené pomocí předchozího učení a umožňují vstup přítomnému okamžiku, který může být integrován novým způsobem (Siegel, 2007, cit. podle Davis a Hayes, 2012).

(5) Zlepšení kognitivní kontroly

Vugt (2015, s. 202) tvrdí, že zlepšení kognitivní kontroly je primárně důsledkem otevřeného uvědomění v průběhu meditace. Kognitivní kontrola dále zahrnuje monitorování a odolávání pokušení, například pokušení přestat meditovat a jíst kousek koláče (tamtéž).

(6) Kognitivní přehodnocení

U pacientů s chronickou bolestí v programu MBSR, který zahrnuje nácvik meditace všímavosti jako hlavní samoregulační aktivitu, se výrazně snížily pocity prožívané bolesti, které se nezlepšovali tradiční lékařskou péčí. To může být způsobené tím, že dochází k „odpojení“ od předchozích emočních spojů s prožíváním bolesti skrze kognitivní přehodnocení, pacienti získávají dovednosti v samoregulaci chování (anglicky self-regulatory coping strategy). S tím se spojuje snížení doprovodných symptomů: poruch nálady a jiných psychiatrických symptomů (Kabat-Zinn, 1982).

14.2 Emoční benefity

Výzkum všímavosti a její kultivace dokazuje, že všímavost napomáhá k zlepšení kvality života prostřednictvím svého potenciálu měnit emoční prožívání, regulovat a transformovat negativní emoce. (Arch a Landy, 2015 in Brown, Ryan a Creswell, 2015). Existují důkazy, že všímavost pomáhá rozvíjet účinnou regulaci emocí v mozku (přehled viz in Corcoran et al., 2009). Výzkum ukazuje, že meditace může vyvolat pozitivní emoce, minimalizovat negativní vlivy, ruminaci a umožnit účinnou regulaci emocí. Dokonce i osm týdnů meditační praxe může změnit způsob, jakým jsou emoce regulované a zpracovány v mozku (Williams, 2010, cit. podle Davis a Hayes, 2012). Emoční regulace jako blahodárny účinek všímavosti má tak silnou empirickou podporu, že poslední době získala označení „všímavá regulace emocí“ (Chambers, Gullone a Allen, 2009, s. 569, cit. podle Davis a Hayes, 2011, s. 200). Následuje přehled některých konkrétních výzkumů zaměřených na emocionální benefity prostřednictvím všímavosti.

(1) Snížení ruminace

Několik studií prokázalo, že všímavost negativně koreluje s ruminací a že praxí všímavosti dochází k ubývání depresivních symptomů (Farb et al., 2007; Hawley et al., 2014; Heeren a Philippot, 2011; Chambers a Chuen Yee a Allen, 2008). Ruminace je do jisté míry společnou lidskou zkušeností, ale stává se obzvláště dysfunkční, pokud je příliš intenzivní a neovladatelná. V tomto stavu se z ní stává klíčový příčinný mechanismus relapsu deprese. Studie dokazují, že rozvíjení

dovednosti všímavého uvědomění (anglicky mindful awareness) meditační praxí může vést k rychlejšímu zpozorování toho, když dojde k přemítavému dysfunkčnímu reaktivnímu myšlení, což umožňuje snadnější následné uvolnění se z něj (Raes a Williams, 2010, Taesdale et al., 2002). Všímavost je také charakteristická postojem přijetí bez hodnocení (Shapiro et al., 2006) a instrukce meditace vyzývají k pozorování vnějších i vnitřních obsahů vědomí přijímajícím způsobem. Tím dochází k větší ochotě pozorovat i negativní obsahy. Přijetí umožňuje zastavit přemítání o negativních myšlenkách a pocitech. Místo jejich označování (anglicky labeling) „špatný“ nebo jako něčeho, čeho je potřeba se zbavit, dochází k jejich vidění (např. bolesti) jako jedné z mnoha prožívaných zkušeností (Taesdale et al., 1995). Jedna studie dospěla k zjištění, že všímavost má potenciál jak ke snížení ruminace, tak i ke snížení behaviorálních, emočních a kognitivních složek agrese. Vztah mezi všímavostí a hněvem a nepřátelstvím jsou částečně zprostředkovány snížením ruminace (Borders, Earleywine, Jajodia, 2010).

(2) Redukce stresu

Jedním z dalších zaznamenaných blahodárných účinků všímavosti je výrazné snížení psychického stresu a úzkosti, které vede ke zlepšení kvality života. To lze přisoudit skutečným změnám v dovednostech všímavosti (Nyklíček a Kuijpers, 2008). I mnohé další studie naznačují, že nácvik všímavosti má významný vliv na snížení stresu (Carlson a Garland, 2005; Jose et al., 2016; Speca et al., 2000). Vedoucí postavení na tomto poli výzkumu představují výzkumy založené na intervencích programů MBSR. Grossman s kolegy (2004) provedli metaanalýzu výsledků dvaceti studií na podkladu MBSR. Tyto studie zahrnovaly široké spektrum klinické populace (například s onkologickým onemocněním, chronickou bolestí, onemocněním srdce, depresí a úzkostí), jakož i neklinické skupiny trpící stresem. Výsledky naznačují, že MBSR má potenciál pomoci široké škále jedinců vypořádat se s chronickým onemocněním a stresem. Kultivace všímavosti souvisí se zlepšením copingových strategií zvládání úzkosti, stresu spojeným se zdravotním postižením či nadměrným stresovým zatížením v každodenním životě.

(3) Nižší emocionální reaktivita

Dalším pozitivním účinkem meditace všímavosti je snížení emoční reaktivity. Hill a Updergraff (2012) dospěli k zjištění, že u lidí, kteří disponují vyšší úrovní všímavosti, byla zaznamenána nižší hladina emoční reaktivity a lability. Například absolvování MBSR tréninku u pacientů s úzkostnou poruchou osobnosti může snížit emoční reaktivitu, zároveň zlepšit emoční regulaci. Tyto změny mohou usnadnit snížení příznaků úzkosti souvisejících s vyhýbáním a automatickou emoční reaktivitou na negativní přesvědčení o sobě (Goldin a Gross, 2010). Meditace všímavosti poskytuje způsob, jak kultivovat emoční rovnováhu a snížit držení se navykých vzorců, které zahrnují obskurní vnímání a ovlivňují úsudek (Kabat-Zinn, 1990, cit. podle Hayes a Feldman, 2004). Četné studie prokázaly zlepšení symptomů charakteristických pro osoby s hraniční poruchou osobnosti po začlenění dovedností všímavosti do jejich každodenního života ve třech klíčových oblastech: v impulzivitě, emoční dysregulaci a vztahové nestabilitě (Chafos a Economou, 2014). Byl nalezen vztah mezi vyšší úrovní všímavosti a efektivní regulací emocí, nižší úrovní emoční reaktivity (tamtéž).

14.3 Interpersonální benefity

Davis a Hayes (2011) shrnují poznatky a empirické důkazy autorů o blahodárných účincích všímavosti na mezilidské vztahy. Povaha všímavosti předpovídá spokojenost ve vztazích, schopnost konstruktivním způsobem reagovat na stres ve vztazích, dovednost identifikovat a komunikovat emoce partnerovi, včetně vztahových konfliktů, negativity a empatie. Barnes s kolegy (2007) zjistili, že vyšší schopnost všímavosti je ve vztahu s nižší úzkostí a nepřátelstvím v dialogu mezi páry před a po konfliktu.

14.4 Intrapersonální benefity

Praxe všímavosti zlepšuje funkce spojené se střední oblastí prefrontálního laloku oblasti mozku, jako je například sebe-porozumění, morálka, intuice, tlumení strachu. Má také mnoho zdravotních výhod jako je zvýšení imunity. Bylo prokázáno, že vede ke zlepšení pohody a snižuje psychickou tíseň. Zvyšuje se rychlost zpracování informací, snižuje se úsilí vynaložené na provedení úkolu, snižuje se počet myšlenek nesouvisejících s úkolem (viz Davis a Hayes, 2011). Nehodnotící

postoj všímavosti snižuje sebekritiku a zvyšuje sebeporozumění (Jopling, 2000, cit. podle Neff, 2003, s. 89), čímž se přímo posiluje laskavost k sobě.

14.5 Terapeutické benefity

Meditační praxe na straně poskytovatelů péče může mít blahodárné účinky nejen na praktikující terapeuty (Shapiro, Brown a Biegel, 2007), ale je přínosná i pro klienty. Například jedna studie zkoumala rozdíl mezi začínajícími terapeuty, kteří každodenně meditovali po dobu devíti týdnů, a skupinou terapeutů, kteří nemeditovali. Hospitalizovaní pacienti v péči terapeutů, kteří se účastnili každodenní meditace, prokazovali větší redukci symptomů a udávali vyšší hodnocení terapie. Zároveň terapeuti, kteří praktikovali, hlásili vyšší sebevědomí (Grepmaier et al., 2007).

(1) Empatie

Další výzkumy podporují hypotézu, že meditace všímavosti rozvíjí empatii (Block-Lerner et al, 2007; Cacciatore et al., 2015; Dekeyser et al., 2008; Lamothe et al, 2016; Shapiro et al., 2011). Aiken (2006) provedl kvalitativní výzkum s šesti terapeuty minimálně s desetiletou terapeutickou praxí, kteří meditovali více než deset let. Dospěl k zjištění, že podle zkušenosti těchto terapeutů jim kultivace všímavosti přináší zvýšenou empatii nezbytnou pro efektivní terapeutickou práci: dokáží se vcítit do vnitřního prožívání klienta a disponují zvýšenou účastí na psychickém utrpení svých klientů. Pomáhají klientům, aby si byli lépe schopni uvědomovat, co se odehrává v přítomném okamžiku a dokázali komunikovat své tělesné a emocionální stavy. V souvislosti s tím se výzkum začal orientovat na meditaci laskavosti (Hofmann, Grossman a Hinton, 2011). Výzkumy ukazují, že v průběhu této meditace se mění struktura mozku zvýšenou aktivací v obvodech důležitých pro empatii. To má za následek zvýšení pozitivních emocí směrem k sobě, altruistické chování a pocit sounáležitosti a empatii. Byly zjištěny i souvislosti mezi všímavostí a ochrannými faktory proti únavě a vyhoření při vystavení se bolesti pacientů (Bibeau, Dionne a Leblanc, 2015). Schopnost pozorovat a popsat vlastní pocity má potenciálně silné účinky na schopnost pomáhat jiné osobě při zpracovávání těžkých emocí a na schopnost empatie a aktivní naslouchání (Jones, Bodie a Hughes, 2016).

(2) Soucit

Dalším terapeutickým přínosem pocházejícím z meditace všímavosti je soucit (Bartels-Velthuis et al., 2016; Johnson et al., 2009; Rowe et al., 2016). Soucit rozšiřuje perspektivu o uvědomění si faktu, že utrpení a osobní selhání potkalo všechny lidi a zvyšuje schopnost všímat si myšlenek a emocí druhých tak, aby nedošlo k přílišnému ztotožnění se s nimi (Neff, 2003). Výsledky jedné studie (Kingsbury, 2009, cit. podle Davis a Hayes, 2011) prokázaly souvislost mezi soucitem a dvěma složkami všímavosti – nehodnocením a nereagováním. Další studie zkoumala aplikaci programu MBSR v psychoterapeutickém výcviku. Absolventi programu vykazovali vyšší úroveň všímavosti, soucitu se sebou, snížení stresu, snížení ruminace a úzkostí (Shapiro, Brown a Biegel, 2007).

Jak píše Didonna (2009) výsledky studií o účinnosti přístupů s využitím všímavosti jsou povzbudivé, ale je stále ještě zapotřebí více randomizovaných kontrolovaných studií. Spatřuje nutnost porozumění tomu, které přístupy fungují a pro jakou populaci, jaké strategie fungují nejlépe pro jednotlivé pacienty a za jakých podmínek. To bude možné jenom nalezením platné a spolehlivé metody měření všímavosti, která bude umožňovat měření všímavosti a všech její komponent a vztahů mezi ní a klinickou změnou. Za další by se výzkum měl zaměřit na to, zda existují konkrétní procesy v mozku spojené s konkrétními klinickými stavy, které praxe všímavosti buď umocňuje, nebo snižuje. K tomu je zapotřebí prohloubení našich znalostí o kognitivních, emočních, behaviorálních, biochemických a neurologických faktorech, které přispívají ke stavu všímavosti a toho, jaké mechanismy všímavosti ve skutečnosti vedou ke klinické změně. Za účelem dosažení těchto cílů musíme stimulovat a posílit dialog mezi východní tradicí a neurovědou (tamtéž).

15 Dosavadní akademická kritika mindfulness

Všímavost i její kultivace byla západní psychoterapií vytržena z jejího původního kontextu a kořenů. Zůstává spousta nejasností ohledně jejího konceptu a mechanismu fungování. Mindfulness se stává módním slovem, ve kterém se ztrácí jeho podstata. Tu můžeme najít jedině hlubokým studiem dalších elementů, se kterými je provázána v původním buddhistickém učení. Buddhistická cesta k překonání utrpení spočívá i v jiném nácviku např. v etickém tréninku (síla sikkhá) nebo tréninku solidarity (brahmavihára), uvědomění (sampadžaňña), či tréninku moudrosti (pañña-sikkhá). Všímavost je jen jednou částí složitého systému, který je orientován směrem ke snížení utrpení (Benda a Horák, 2008; Carmody a Baer, 2008; Shonin, Gordon a Singh, 2015).

Spěch s definováním všímavosti v západní psychologii může vést podstatným způsobem k její denaturaci a něco drahocenného může být zcela ztraceno (Williams a Kabat-Zinn, 2011; Lomas, 2016). Je jisté, že čím více budeme chápat buddhistickou teorii a principy, které jsou předpokladem praxe všímavosti, tím lépe budeme umět aplikovat všímavost nejen v klinické praxi (Hayes, 2015). Pochopení Buddhova učení v jeho sekulární aplikaci má zásadní význam. Jinak přístupy, které využívají koncept všímavosti, riskují, že se z ní stane jenom povrchní metoda. Toto pochopení je velmi důležité, pokud sekulární programy založené na všímavosti mají zprostředkovat komponenty všímavosti takovým způsobem, který zvyšuje potenciál pro zlepšení duševní pohody (Monteiro, 2015). Dle Huxtera a kolegů (2007, s. 45) by vyjmutí všímavosti z jejich kořenů znamenalo „vylít vaničku i s dítětem“. Buddhistická psychologie nabízí komplexní a propracovaný koncepční rámec, ze kterého bychom mohly pochopit teoretické i praktické aspekty všímavosti (tamtéž, s. 44). Ve 21. století, kdy se intervence založené na všímavosti stávají hlavním proudem moderní psychologie, by mohla naše společnost a psychoterapeutická komunita nalézt ochotu akceptovat, že buddhistická psychologie by mohla být platným psychologickým přístupem ke snižování lidského utrpení (tamtéž, s. 43).

S růstem intervencí založených na všímavosti narůstá i skepse ohledně jejich hodnoty. Například Benda (2006) zpochybňuje využití meditace v psychoterapii. Spatřuje rozdíl v cílech buddhistického meditačního tréninku a psychoterapie. Dle něj by měl být konkrétní cíl v rámci terapeutického kontraktu vždy definován klientem.

Tím může být například zbavení se nepříjemných symptomů, zatím co cílem meditačního tréninku je dosažení svobody od všech forem utrpení (tamtéž).

Nedávné diskuse o rizicích těchto intervencí zahrnují například takzvané zážitky „temné noci“, tedy signifikantní zhoršení symptomologie, které jsou potenciálně spuštěny nácvikem všímavosti. Někdy účastníci programů všímavosti hlásí různé nepříjemné pocity jako je neklid, úzkost, nepohodlí, či zmatenost. Ve skutečnosti se tyto negativní reakce považují za klíčový rys psychoterapeutického procesu změny. Na druhou stranu některé studie prokázaly, že intervence založené na všímavosti mohou spouštět významné nežádoucí účinky. Například jednomu účastníkovi s historií traumatu nácvik všímavosti vyvolal velkou depresivní epizodu. Obavy, že by nácvikem všímavosti mohlo dojít k výraznému zhoršení symptomů, se týkají i populací ohrožených psychózou (např. schizofrenie) nebo záchvaty (například epilepsie). Avšak tyto obavy zatím nebyly jasně podloženy výzkumem. Převážná část výzkumu naopak prokazuje účinnost aplikace všímavosti v léčebných postupech, bez ohledu na závažnost symptomologie a bez ohledu na její vyjmutí z buddhistického referenčního rámce (viz in Creswell, 2016).

Hyland (2016) píše, že jak se to často stává s populárními inovacemi, bující zájem o mindfulness vedl k redukcionismu a komodifikaci tohoto konceptu, dnes tak často označovaného jako „McMindfulness“. Současná využití všímavosti v lékařství, psychoterapii a vzdělávání jsou jednoznačně sekulární ve všech významech tohoto termínu v tom, že jejich cílem je reinterpretovat původní duchovní kontext všímavosti a přizpůsobit ji léčebným a seberozvojovým účelům. Zároveň by bylo možné namítnout, že původní buddhistický projekt sám o sobě má v podstatě terapeutický a sekulární charakter, protože jeho cílem je zmírnění vlastního utrpení i utrpení druhých bez ohledu na víru, čas a kulturu. Hyland (2016) kritizuje krátkodobé komerční programy mindfulness, které jsou nabízeny jako všelék na všechny neduhy a všechno utrpení současného života. Je patrné, že pozitivní přínosy praxe všímavosti lze dosáhnout jenom v intenzivním, dlouhodobém tréninku (tamtéž).

V současnosti se množí programy, ve kterých se mindfulness spojuje s hubnutím, zvýšením produktivity zaměstnanců, zlepšeným výkonem sportovců, zlepšením výkonu v učení, dosažením lepších výsledků vojáků na bojišti, a mnoho dalších, nebo se koncept všímavosti využívá čistě jenom ke snížení symptomologie. Ze všímavosti se tak stává komodita, kterou si je možno koupit nebo ji prodat. Někteří autoři přicházejí k takovým názvům jako mocný moloch nebo průmysl

Mindfulness, či elixír na všechny neduhy. Psychologická věda by měla zabránit těmto komerčním pokusům a uchránit důstojnost tohoto konceptu jako možného nástroje psychoterapeutické změny. V návaznosti na tuto kritiku se utvořila tzv. „druhá generace Mindfulness intervencí“, které si sice zachovávají sekulární ráz, ale jsou již zakotveny v buddhistickém etickém kodexu. Mnoho autorů ale tvrdí, že sekularizace všímavosti přináší mnohem více užitku než škody a že „polovina bochníku je lepší než nic“ (viz in Harrington a Dunne, 2015, s. 2 - 3). Slovy Davida McMahana (2013, cit. podle Valerio, 2016, s. 2) „Skoro jakoby se z mindfulness stávalo lidové náboženství sekulární elity západní kultury. Uvidíme, jestli je to dobrá, nebo špatná věc.“

16 Diskuze a závěr

Současné sekulární využití konceptu mindfulness v psychologii a v psychoterapii, stejně tak jako výzkum mechanismu jejího fungování, stojí ještě stále na svém počátku. Je otázkou času a dalšího výzkumu, aby moderní psychologická věda zhodnotila význam a účinnost této nové psychoterapeutické strategie. I když sekulární mindfulness čelí ostré kritice, i za tak krátkou dobu prokázala své pozitivní účinky v souvislosti s dobrou duševní i fyzickou pohodou. Pokračující výzkum by mohl odhalit důležité mechanismy, účinné pro terapeutickou změnu. Myslím ale, že bychom neměli zapomínat na důležitou součást terapeutické změny osobnosti, kterou je vztah, či u dlouhodobější léčby i stabilní prostředí.

Seznam použitých zdrojů:

- Abdi, R., Chalabianloo, G., & Jabari, G. (2016). Effect of Mindfulness Practices on Executive Functions of Elementary School Students. *Practice in Clinical Psychology*, 4(1), 9-16.
- Aiken, G. A. (2006). *The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Ali, A., Weiss, T., Dutton, A., Hua, A., Jones, K., Kashikar-Zuck, S., ... & Shapiro, E. (2016). (505) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for adolescents with chronic pain: a pilot study. *The Journal of Pain*, 17(4), S101.
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97-106..
- Baer, R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. (2009). Assessment of mindfulness. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 153-168). Springer New York.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bartels-Velthuis, A. A., Schroevers, M. J., van der Ploeg, K., Koster, F., Fler, J., & van den Brink, E. (2016). A Mindfulness-Based Compassionate Living Training in a Heterogeneous Sample of Psychiatric Outpatients: a Feasibility Study. *Mindfulness*, 1-10.

Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F., & Kreitzer, M. J. (2013). The impact of an innovative mindfulness-based stress reduction program on the health and well-being of nurses employed in a corporate setting. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28(2), 107-133..

Benda, J., & Horák, M. (2008). Moudrost Abhidhammy v psychoterapii. *Psychoterapie*, 85.

Benda, J. (2007). VŠÍMAVOST V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU A V KLINICKÉ PRAXI. *Ceskoslovenská psychologie*, 51(2), 129.

Benda, J. (2006). Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace—časopis pro psychoterapii*, 17(3), 65.

Bibeau, M., Dionne, F., & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction?. *Psychosomatic medicine*, 64(1), 71-83.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555.

Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern?. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 501-516.

Bodhi, B. (2010). *The noble eightfold path: The way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.

Bohlmeijer, E., Peter, M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 1073191111408231.

Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive behavior*, 36(1), 28-44.

Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*, 2004.

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 343.

Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Publications.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

BUDDHA a NYANATILOKA (2010). *Slovo Buddhovo: systematický přehled Buddhova učení v jeho vlastních slovech*. Vyd. 3. Překlad Mirko Frýba. Brno: Albert. ISBN 978-80-7326-181-8.

Burian, Jan, (2014). Jak překládat mindfulness. Praveted.info [online]. [cit. 2016-03-11]. Dostupné z: http://praveted.info/jak_prekladat_mindfulness

Burian, J. (2009). Meditace z pohledu neurověd.

Cacciatore, J., Thieleman, K., Killian, M., & Tavasoli, K. (2015). Braving human suffering: Death education and its relationship to empathy and mindfulness. *Social Work Education*, 34(1), 91-109.

Cahn, B. Rael; Polich, John. Meditace (Vipassana) a P3a event-related mozek potenciál. *International Journal of psychofyziologie* 2009, 72,1: 51-60.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.

Carl, R. (1977). On Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact.

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International journal of behavioral medicine*, 12(4), 278-285.

Carmody, J.; Baer, R. A.; Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 65.6: 613

Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43.

Corcoran, KM, Farb, NA, Anderson, A., & Segal, Z. (2009). Všímavost a emoce regulace. *Regulace a psychopatologie Emotion*, 339-355.

Creswell, J. David. (2016). Mindfulness Interventions. Annual Review of Psychology.

Davidson, Richard J., and Alfred W. Kaszniak. "Conceptual And Methodological Issues In Research On Mindfulness And Meditation." *American Psychologist* 70.7 (2015): 581-592. PsycARTICLES. Web. 1 May 2016.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Davidson, R.J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25 (1), 176-174.

Davidson, R. J. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy and the Prevention of Depressive Relapse: Measures, Mechanisms, and Mediators. *JAMA psychiatry*, 73(6), 547-548.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Davis PhD, D. M., Hayes, P., & Jeffrey, A. (2012). What are the benefits of mindfulness: A wealth of new research has explored this age old practice. Here's a look at its benefits for both clients and psychologists '. *American Psychological Association*, 43(7), 64.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.

Didonna, F. (2009). Introduction: Where new and old paths to dealing with suffering meet. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 1-14). Springer New York.

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63.

Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 22(4), 716-721.

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 313-322.

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 1002-1011.

Feliu-Soler, A., Borràs, X., Peñarrubia-María, M. T., Rozadilla-Sacanell, A., D'Amico, F., Moss-Morris, R., ... & Serrano-Blanco, A. (2016). Cost-utility and biological underpinnings of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) versus a psychoeducational programme (FibroQoL) for fibromyalgia: a 12-month randomised controlled trial (EUDAIMON study). *BMC complementary and alternative medicine*, 16(1), 1.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Juarascio, A. S., Yeomans, P. D., Zebell, J. A., Goetter, E. M., & Moitra, E. (2012). The Drexel Defusion Scale: A new measure of experiential distancing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1), 55-65.

Fox, K. C., Kang, Y., Lifshitz, M., & Christoff, K. (2016). Increasing cognitive-emotional flexibility with meditation and hypnosis: The cognitive neuroscience of de-automatization. *arXiv preprint arXiv:1605.03553*.

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior therapy*, 38(3), 234-246.

Frýba, Mirko, (1995a). Principles of satithérapie [online] 14. března 2016 [cit. 2016-14-03] Dostupné z: <http://www.satiterapie.cz>

FRÝBA, Mirko (1995b). *Psychologie zvládání života: aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1153-X.

Frýba, M., & Hoskovec, J. (1991). *Abhidhamma: základy meditativní psychoterapie a psychohygieny*. Stratos.

Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter?. Ch 1 in C Germer R Siegal and P Fulton eds. *Mindfulness and Psychotherapy*.

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

Gethin, R. (2015). Buddhist conceptualizations of mindfulness. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.

Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606

Green, S. M., & Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 174-180.

Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(6), 332-338..

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Gunaratana, B., & Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Simon and Schuster.

Hanstede, M., Gidron, Y., & Nyklíček, I. (2008). The effects of a mindfulness intervention on obsessive-compulsive symptoms in a non-clinical student population. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(10), 776-779.

Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423-1436.

Harrington, A., & Dunne, J. D. (2015). When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist*, 70(7), 621.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.

Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., ... & Niccolls, R. (2004a). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior therapy*, 35(4), 821-835.

Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., & Bissett, R. T. (2004b). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.

- Harvey, P. (2015). Mindfulness in Theravāda Samatha and Vipassanā meditations, and in secular mindfulness. In *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 115-137). Springer International Publishing.
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A., ... & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive therapy and research*, 38(1), 1-9.
- Heeren, A., & Philippot, P. (2011). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefits of mindfulness: Preliminary findings. *Mindfulness*, 2(1), 8-13.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 439-451.
- Huxter, M. J. (2007). Mindfulness as therapy from a Buddhist perspective. *Innovations and advances in cognitive behavior therapy*, 43-56.
- Hyland, T. (2016). The Limits of Mindfulness: Emerging Issues for Education. *British Journal of Educational Studies*, 64(1), 97-117.
- Hytych, R. (2009). Vší mavost je klíčem pro zvládání smrti.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.

Chafos, V. H., & Economou, P. (2014). Beyond borderline personality disorder: The mindful brain. *Social work*, swu030.

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.

Chawla, N., Collins, S., Bowen, S., Hsu, S., Grow, J., Douglass, A., & Marlatt, G. A. (2010). The mindfulness-based relapse prevention adherence and competence scale: development, interrater reliability, and validity. *Psychotherapy Research*, 20(4), 388-397.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(08), 1239-1252.

Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424.

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.

Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2016). The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support. *Communication Research*, 0093650215626983.

Jose, S. (2016). Effect of mindfulness meditation on level of stress: A Pre experimental study. *Global Journal For Research Analysis*, 4(12).

Kabat-Zinn, Jon. (2015a). Mindfulness. *Mindfulness* [online]. 6(6), 1481-1483 [cit. 2016-05-22]. DOI: 10.1007/s12671-015-0456-x. ISSN 18688527.

Kabat-Zinn, Jon. (2015b). *Uvědomujte si přítomnost: meditace všímavosti v každodenním životě*. Překlad Růžena Pokorná. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-951-9.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK..

Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 2003, 10.2: 144-156.

Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., ... & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic medicine*, 60(5), 625-632.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Where Ever You Go There You Are*.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.

Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General hospital psychiatry*, 15(5), 284-289.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.

Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... & Song, S. K. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 26(7), 601-606.

Koons, C. R., Robins, C. J., Tweed, J. L., Lynch, T. R., Gonzalez, A. M., Morse, J. Q., ... & Bastian, L. A. (2001). Efficacy of dialectical behavior therapy in women veterans with borderline personality disorder. *Behavior therapy*, 32(2), 371-390.

Koutný, J. (2010). *Všímavost v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii* (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií).

Kuan, T. F. (2007). *Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*. Routledge.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112.

Kuyken, W., et al (2016). Supplementary Online Content.

Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M., & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Complementary therapies in medicine*, 24, 19-28.

Landy, L. N., Schneider, R. L., & Arch, J. J. (2015). Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: a concise review. *Current Opinion in Psychology*, 2, 70-74.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.

Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *The American journal on addictions*, 8(4), 279-292.

Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.

Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 48(12), 1060-1064.

Lomas, T. (2016). Recontextualising mindfulness: Theravada Buddhist perspectives on the ethical and spiritual dimensions of awareness. *Psychology of Religion and Spirituality*. doi: 10.1037/rel0000080

Lutz, Antoine, et al. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 2015, 70.7: 632.

Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.

Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.

Marchand, W. R. (2014). WJR. *World*, 6(7), 471-479.

Martin, U. (2016). The Use of Dialectical Behavior Therapy in Post-Disaster Psychotherapy. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 2016.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291.

Massion, A. O., Teas, J., Hebert, J. R., Wertheimer, M. D., & Kabat-Zinn, J. (1995). Meditation, melatonin and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. *Medical Hypotheses*, 44(1), 39-46.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.

Monteiro, L. M. (2015a). Dharma and Distress: Buddhist Teachings that Support the Psychological Principles in a Mindfulness Program. In *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 181-215). Springer International Publishing.

Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015b). Traditional and contemporary mindfulness: finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13.

Moore, R. G., Hayhurst, H., & Teasdale, J. D. (1996). Measure of awareness and coping in autobiographical memory: Instructions for administering and coding. *Unpublished manuscript, University of Cambridge*.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 0956797612459659..

Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297-311.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Němcová, M. (1994). T erapie v š í m á n í m. *Kontext*, 10(3), 3-7.

Nyklíček, I., Dijkman, S. C., Lenders, P. J., Fonteijn, W. A., & Koolen, J. J. (2014). A brief mindfulness based intervention for increase in emotional well-being and quality of life in percutaneous coronary intervention (PCI) patients: the MindfulHeart randomized controlled trial. *Journal of behavioral medicine*, 37(1), 135-144.

Nyklíček, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 101-118). Springer New York.

Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.

Olendzki, A. (2009). Mindfulness and meditation. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 37-44). Springer New York.

Puhakka, K. (2015). Encountering the psychological research paradigm: How Buddhist practice has fared in the most recent phase of its western migration. In *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 217-242). Springer International Publishing.

Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). From conceptualization to operationalization of mindfulness. *Handbook of mindfulness*, 151-170.

Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.

Raffone, A., & Srinivasan, N. (2010). The exploration of meditation in the neuroscience of attention and consciousness. *Cognitive Processing*, 11(1), 1-7.

Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive therapy and research*, 28(4), 433-455.

Rigby, C.S., Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2014). Mindfulness, interest-taking, and self-regulation: A self-determination theory perspective on the role of awareness in optimal functioning. In A. Ie, C. T. Ngunoumen, & E. Langer (Eds.), *Handbook of Mindfulness* (pp. 216-235). Cambridge,

Robins, C. J. (2003). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 9(1), 50-57.

Rodriguez Vega, B., Melero-Llorente, J., Bayon Perez, C., Cebolla, S., Mira, J., Valverde, C., & Fernández-Liria, A. (2014). Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. *Psychotherapy Research*, 24(2), 202-213.

Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment Security and Self-compassion Priming Increase the Likelihood that First-time Engagers in Mindfulness Meditation Will Continue with Mindfulness Training. *Mindfulness*, 7(3), 642-650..

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. *New York: Guilford*.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 67(3), 267-277.

Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 555-560.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105.

Shear, J., & Jevning, R. (1999). Pure consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 189-210.

Shonin, Edo, William Van Gordon, and Nirbhay N. Singh. *Buddhist Foundations of Mindfulness*. 2015.

<<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1057441>>.

Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer New York.

Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.

Stanley, S. (2015). Sīla and Sati: An exploration of ethics and mindfulness in Pāli Buddhism and their implications for secular mindfulness-based applications. In *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 89-113). Springer International Publishing.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.

Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 146-155.

Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

Théra, Nyanatolika (2009). *Buddhistický slovník*. Praha: DharmaGaia.

Théra, Nyanaponika (1995). *Jádro buddhistické meditace: satipatthána : příručka pro výcvik mysli na základě Buddhovy cesty uvědomění*. Překlad Karel Werner. V Praze: DharmaGaia. Buddhovy rozpravy. ISBN 80-85905-06-X.

Valentine, S. E., Bankoff, S. M., Poulin, R. M., Reidler, E. B., & Pantalone, D. W. (2015). The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: A systematic review of the treatment outcome literature. *Journal of clinical psychology*, 71(1), 1-20.

Van Aalderen, J. R., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P., & Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(05), 989-1001.

Van Vugt, Marieke K (2015). Cognitive benefits of Mindfulness Meditation. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, 190.

Valerio, A. (2016). Owing mindfulness: a bibliometric analysis of mindfulness literature trends within and outside of Buddhist contexts. *Contemporary Buddhism*, 1-27.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.

WAISTELL, Jeff. (2012). Mindfulness Meditation and Praxis. *Buddhist Philosophy and Meditation Practice*, 149.

Ward-Ciesielski, E. F., Jones, C. B., Wielgus, M. D., Wilks, C. R., & Linehan, M. M. (2016). Single-session dialectical behavior therapy skills training versus relaxation training for non-treatment-engaged suicidal adults: a randomized controlled trial. *BMC psychology*, 4(1), 1.

Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical education*, 45(4), 381-388.

Williams, J. C., & Zylowska, L. (2009). Mindfulness bibliography. *Mindful Awareness Research Center*.

WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN (2014). Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-906-9.

WILLIAMS, J. Mark G.; KABAT-ZINN, Jon.(2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12.01: 1-18.

Williams, J. M. G., Duggan, D. S., Crane, C., & Fennell, M. J. V. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology*, 62(2), 201-210.

Žitník, J. (2010). Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení. *Diplomová práce*.

PŘÍLOHY

Příloha 1.

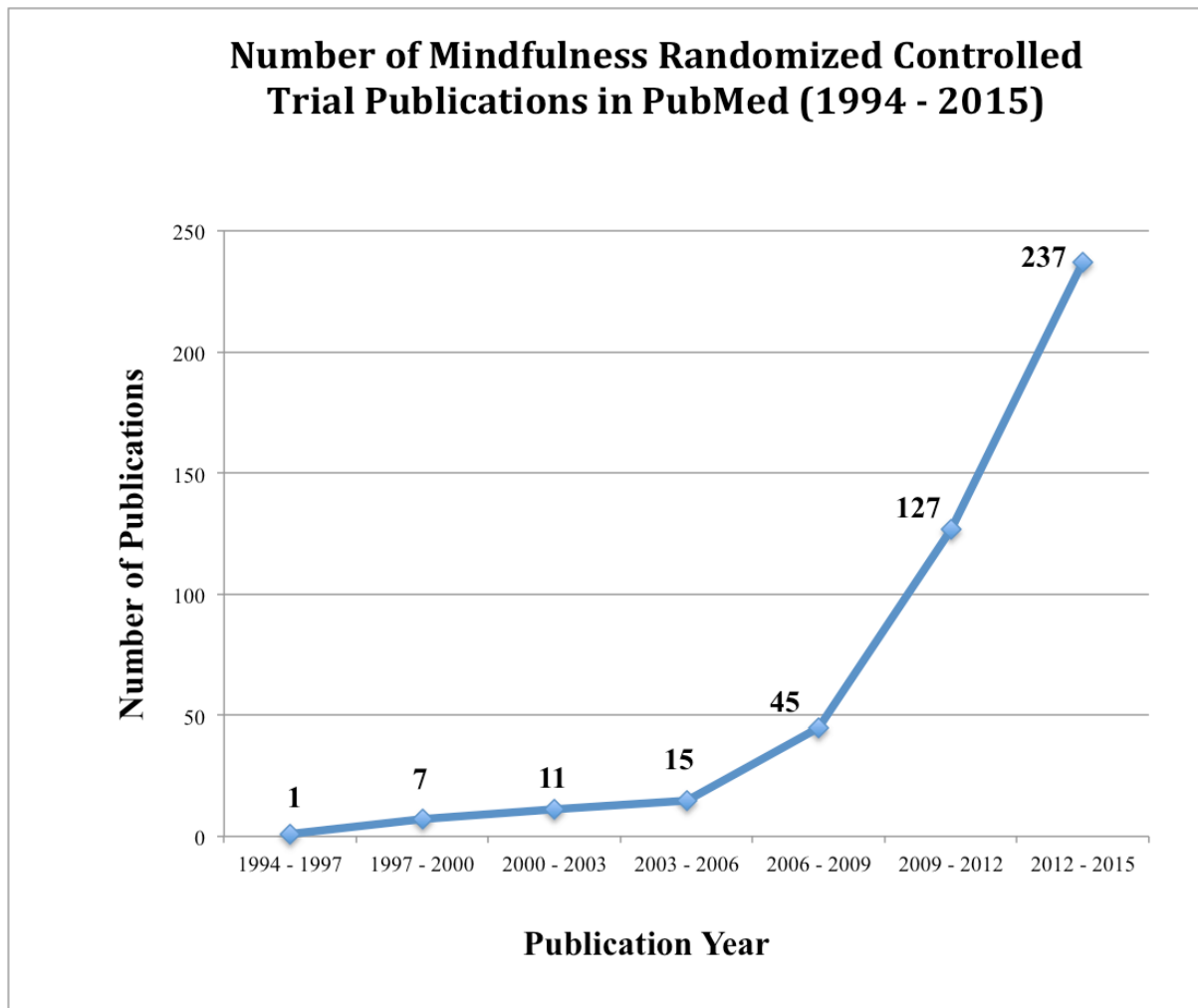


Figure 1. A non-cumulative plot of the number of mindfulness RCTs published during 3 year periods. PubMed abstract/title search (Feb 2016) using “mindfulness” and “randomized controlled trial” in human clinical trial studies